DAVID R. HAWKINS

MD., PhD.

VINDECARE ȘI RECUPERARE

DAVID R. HAWKINS, M.D. PH.D.

VINDECARE ŞI RECUPERARE

Introducere

Conferinţele despre vindecare şi recuperare reprezintă integrarea şi punerea în concordanţă a experienţei şi informaţiilor provenite din multiple domenii, incluzând mai mult de cincizeci de ani de practică clinică ce acoperă diverse arii ale vindecării, cum ar fi cel al sănătăţii holiste, psihiatriei, psihologiei, psihanalizei, psihofarmacologiei, medicinii şi aplicarea principiilor spirituale, precum şi a conceptelor şi descoperirilor născute din dezvoltarea ştiinţei clinice a cercetării conştiinţei.

Dezvoltarea cercetării conştiinţei a fost evidenţiată în multe serii de conferinţe (Hawkins 2002-2008) precum şi în seriile de cărţi: *Analiza Calitativă şi Cantitativă şi Calibrarea Nivelurilor Conştiinţei Umane* (Bell şi Howell, 1995; Veritas Publishing, 1995); *Putere vs. Forţă* (Veritas Publishing 1995, Hay House, 2002, Cartea Daath 2005); *Ochiul Sinelui* (Veritas Publishing 2001, Cartea Daath 2006); Sinele*: Realitate şi Subiectivitate* (Veritas Publishing 2003, Cartea Daath 2007); *Adevăr* vs. *Falsitate* (Veritas Publishing 2005, Cartea Daath 2009); *Transcenderea Nivelurilor Conştiinţei* (Veritas Publishing 2007, Cartea Daath 2008); *Descoperirea Prezenţei lui Dumnezeu: Nondualitate Devoţională* (Veritas Publishing 2007, Cartea Daath 2009) şi *Realitate, Spiritualitate şi Omul Modern* (Axial 2008). O colecţie a conferinţelor şi un Index al Calibrărilor sunt de asemenea în pregătire.

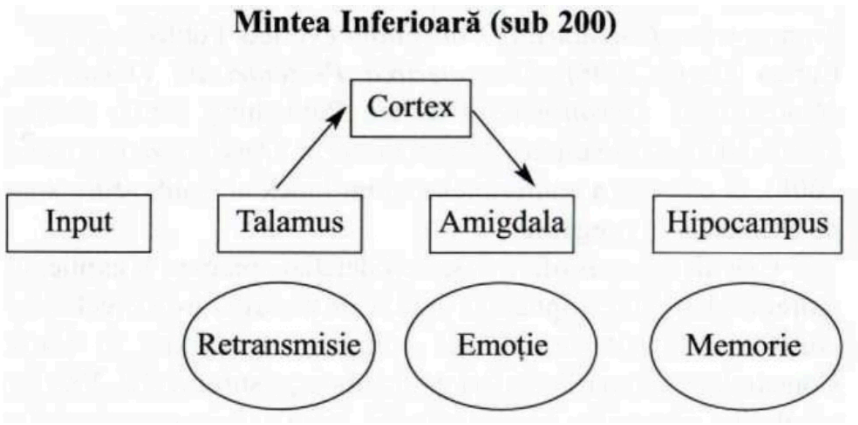
Cele de mai sus oferă descrieri detaliate precum şi explicaţii teoretice, laolaltă cu aplicarea unei scale de

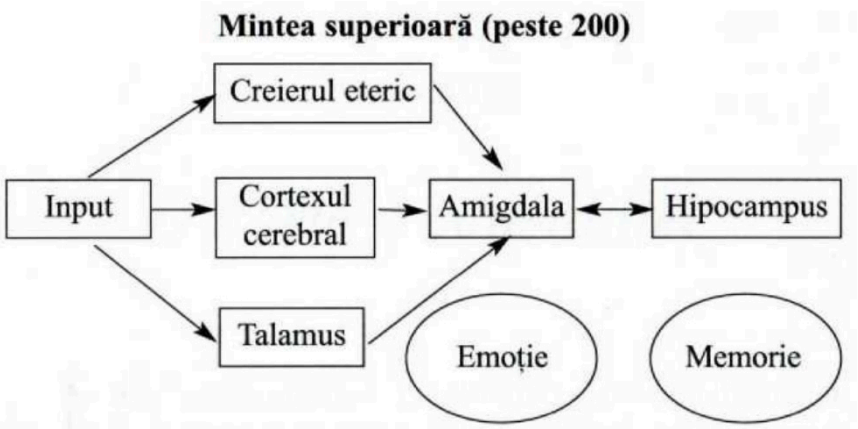
calibrare a nivelurilor conştiinţei şi Adevărului, aşa cum este evidenţiat în Harta Conştiinţei. Câmpurile suferinţei calibrează sub nivelul 200, iar nivelurile progresive ale adevărului se află deasupra nivelului 200. Ştiinţa se află în palierul 400, realităţile spirituale încep la nivelul 500 (Iubirea) şi progresează până la 540 (Iubirea Necondiţionată), la 570 (Sfinţenia), ca mai departe să ajungă la nivelurile Bucuriei, apoi la etape ale Iluminării, până la Iluminarea Totală.

Câmpurile sub nivelul 200 potenţează boala. Cele aflate deasupra nivelului 200 sprijină vindecarea, incluzând ştiinţa medicală care calibrează la 400. Puterea spirituală a nivelurilor conştiinţei cuprinse în palierul 500 facilitează recuperări ce nu pol fi posibile altfel.

Toate bolile sunt fizice, mentale şi spirituale, iar nivelurile cele mai înalte ale vindecării sunt consecinţa adresării celor trei domenii simultan, înţelegând că fiecare dintre ele au o importanţă egală. Intenţia şi contextualizarea spirituală sporesc rata răspunsurilor pozitive la tratamentul medical. Totuşi, intrinsec condiţiei umane, există limitări, datorate design-ului evoluţiei, dintre care unele pot fi transcense, iar altele nu. Prin urmare, speranţa şi credinţa trebuie să fie acompaniate de predarea şi acceptarea unei Voinţe Mai înalte. După cum a fost validat în urma cercetării noastre, viaţa nu poate fi distrusă. Nu poate decât să-şi schimbe expresia de la o realitate fizică lineară limitată, la realitatea spirituală non-lineară nelimitată.

FIZIOLOGIA ŞI FUNCŢIONAREA CREIERULUI





Sub 200	Peste 200
Domină emisfera stângă	Domină emisfera dreaptă
	Non-linear
Stress-Adrenalină	Pace-Endorfine
	Emoții pozitive
Alarmă-Rezistență-Oboseală (Selye - Cannon: Luptă/Fugi)	Sprijină timusul
	↑ Anticorpi
Apasă timusul	↑ Imunitate
	Vindecare
Boală	Sistem de acupunctură echilibrat

	Răspuns muscular pozitiv
Transmite emoțiile de două ori mai repede prin cortexul prefrontal	Transmite emoțiile mai încet decât din cortexul pre frontal şi eteric
	Pupile mici, strânse

Important:

Strădania, munca spirituală şi intenția schimbă funcția creierului şi fiziologia corpului şi stabileşte o zonă specifică pentru informațiile spirituale în emisfera dreaptă a cortexului prefrontal, fiind în concordanță cu creierul eteric (energetic).

Cap. 1 - O hartă a conştiinţei

Vom prezenta conceptul utilizării unei abordări a diferitelor probleme ale omului din perspectiva conştiinţei, probleme cum ar fi stresul, alcoolismul, diferite boli, depresia, frica, pierderile majore, ca să numim câteva. Ne vom referi deseori la Harta Conştiinţei în discuţiile noastre pentru a explica relaţia dintre corp, minte şi spirit, atât de important a fi înţeleasă atunci când este vorba de autovindecare. Pentru a înţelege valoarea Hărţii Conştiinţei însăşi, fără a face referire la o anumită problemă, vom descrie implicaţiile şi la ce foloseşte ea, aplicând-o în toate problemele omeneşti. Este un model exponenţial (cu baza 10) care s-a dezvoltat în urma a zeci de ani de cercetări într-o varietate de domenii. Harta Conştiinţei atestă prima calibrare făcută acestor câmpuri energetice. Când ne referim la conştiinţă descriem câmpuri de energie. În Hartă sunt prezentate nivelurile generale ale conştiinţei care au fost calibrate în funcţie de puterea câmpului şi de direcţia lor, aşa cum este ea indicată de săgeţi. Cele aflate sub nivelul Curajului, la valoarea 200, merg în jos, iar cele care se află deasupra Curajului merg ascendent. Direcţia câmpurilor de energie are importanţă: cele care merg într-o direcţie negativă nu sprijină viaţa şi ar putea fi numite „anti- viaţa'. Cele care au un sens pozitiv sprijină Adevărul şi ajută viaţa. La vârful Hărţii ne apropiem de o aliniere cu Adevărul şi observăm câmpurile de energie care devin din ce în ce mai puternice pe măsură ce creşte calibrarea lor numerică. Calibrarea câmpurilor începe de la zero, iar ceea ce lumea numeşte Iluminare calibrează de la 600 până la 1000. Iluminarea înseamnă că cineva a transcens dualitatea şi identificarea cu sinele cel mărunt, personal. În cadrul Hărţii aceste niveluri reprezintă ceea ce înseamnă în general o persoană, atunci când ne referim la „eu", „mine". Reprezintă ego-ul ceea ce este sinele cu „s" mic, spre deosebire şi în contrast cu Sinele, cu „S" mare aflat în vârful Hărţii.

În dreapta listei câmpurilor de energie se află emoțiile asociate cu fiecare nivel specific. Şi mai în dreapta se găseşte procesul se petrece în conştiință. Partea stângă a Hărții ne arată imaginea pe care o are cineva despre Dumnezeu şi despre viață la fiecare nivel de conştiință.

O persoană obişnuită (dacă calibrează peste 200) poate verifica aceste numere folosind sistemul simplu al testării musculare (descris pe larg în Anexa B). Cineva vă poate testa apăsându-vă brațul în jos în timp ce spune „Frica este peste 50? Peste 60? Peste 70? Peste 80? Peste 90? Peste 100?" La nivelul 100 brațul se va slăbi. Aceste calibrări au fost verificate peste tot în lume de mulți oameni, de câteva zeci de ani şi sunt foarte folositoare atât în practica clinică, cât şi în cercetare. Începând de la baza Hărții găsim câmpurile energetice ale Ruşinii la nivelul 20 şi al Vinovăției la valoarea 30. Emoția care însoțeşte aceste niveluri este ura de sine, iar procesul care se petrece în conştiință este auto-distrugerea. Imaginea despre lume asociată cu acest nivel al câmpului energetic este aceea a păcatului şi a suferinței. De aceea, Dumnezeul acestui tip de lume ar trebui să fie potențialul mare distrugător care este furios pe omenire şi care ar arunca sufletele lor eterne în iad pentru totdeauna. Cu o asemenea percepție despre Dumnezeu o persoană nu are nevoie de un drac, aşa că nici nu apare vreunul sub o asemenea imagine despre Dumnezeu, deoarece ea însăşi este o imagine demonică a lui Dumnezeu. Pentru mulți oameni moartea apare ca un fel de sinucidere pasivă datorită vinovăției inconştiente şi a urii de sine. (Sunt menționate aceste lucruri mai târziu, în carte, în special în relație cu dependențele.) Sinuciderea poate lua forme de genul dezinteresului față de sine, lipsa de grijă față de sine, nedându-se la o parte din calea autobuzului, o supradoză luată accidental, comportamente cu risc înalt şi altele.

Apatia calibrează la 50 şi are, de asemenea, un câmp negativ de energie. Emoțiile Apatiei sunt lipsa de speranță, disperarea, deznădejdea şi depresia, care sunt rezultatul

pierderii de energie. Apatia conduce spre o viziune lipsită de speranță a lumii, iar Dumnezeul unei omeniri fără speranță ar fi mort sau non- existent. Sunt mulți sceptici, atei şi filozofi care justifică, în mod inconştient, orice poziție ce neagă Realitatea şi încearcă să o gândească rațional, să o apere, să o facă să pară mai logică (vezi *Adevăr* vs. *Falsitate*). Ideea că Dumnezeu este mort şi că omul şi viața sa sunt fără de speranță anulează valoarea vieții şi, prin urmare, sunt distructive.

Apatia este ca o bătrână doamnă care se dă huța în balansoarul ei, uitându-se cu ochii în gol şi fără speranță pe fereastră, după ce a primit din greşeală o telegramă care anunța că fiul ei ar fi murit în război. O mare parte din lume trăieşte într- o stare de apatie, chiar țări întregi şi subcontinente unde oamenii se uită în gol pentru că nu există nicio speranță, nicio şansă. Aproape o treime din lume trăieşte în pragurile inferioare ale Hărții, în Frică, Durere şi Apatie. În creierul femeii care se bălăngăne înainte şi înapoi în balansoar au avut loc schimbări adverse. Am putea adăuga o coloană în Hartă în care să punem „Chimia Creierului", deoarece acest câmp energetic al Apatiei se manifestă printr-o schimbare la nivelul neurotransmițătorilor, dând naştere unei stări clinice numită „starea-de-lipsă-de-speranță". (Vezi graficul Funcționarea şi Fiziologia Creierului, de la finalul acestui capitol.)

Dacă femeia din balansoar ar începe să plângă şi ar exprima emoții, atunci şi-ar îmbunătăți starea şi ar reuşi să urce la nivelul superior numit Durere, care este caracterizat emoțional prin regret şi sentimentele de pierdere şi deznădejde. Procesul care are loc în conştiință este descurajarea, demoralizarea. Durerea este pierderea energiei vieții, a spiritului şi a voinței de a trăi. Când voința de a trăi este pierdută, atunci energia din univers este pierdută, conducând înspre depresie. Oamenii aflați în Durere văd o lume tristă şi un Dumnezeu care îi ignoră.

Frica este următorul câmp energetic, de asemenea negativ, dar care calibrează la 100, astfel că deține mult mai multă energie. Cineva poate să alerge pe o distanță mai mare cu frica. Frica conduce o mare parte din lume şi joacă un rol foarte important în viața fiecăruia. Industria publicității se joacă cu fricile noastre pentru a ne vinde produse. Durerea are de-a face cu trecutul, dar frica, aşa cum o experimentăm în mod obişnuit, aparține viitorului. Frica este trăită emoțional în viața de zi cu zi, de o persoană obişnuită, sub forma îngrijorării, anxietății sau panicii. Procesul ce are loc la nivelul conştiinței este acela de delimitare, micşorare. Animalele, de exemplu, se strâng, se micşorează atunci când sunt speriate.

Vă amintiți în şcoala primară când învățătorul cerea să-i răspundă cineva, toți se făceau mici şi încercau să se ascundă sub bănci sau în spatele persoanei din față? Frica este o micşorare şi o teamă de viitor, şi totuşi conține multă energie. Dacă ştim de ce să ne temem, energia fricii poate fi chiar benefică, în sensul prevenției.

Nivelurile joase ale acestei scale reprezintă, de fapt, eşecul de a susține câmpul energetic imediat superior. Calea de a ieşi din depresie este să priveşti frica ce se ascunde sub depresie şi să observi cum ia, de obicei, forma „Mi-am pierdut sursa fericirii mele”. Toate aceste niveluri de sub cel al Curajului conțin o energie negativă care îşi are originea în acelaşi gând: că fericirea vine de undeva din afara noastră. Astfel, punerea supraviețuirii în grija a ceva exterior, din afara noastră, rezultă în stări de lipsă de putere, victimizare şi slăbiciune, grație proiectării sursei puterii în afara noastră.

Depresia accentuată este teama că cineva a pierdut ceva, pentru că durerea are de-a face cu pierderea. Dacă reuşim să ajutăm o persoană să dea piept cu frica şi să o rezolve, drept rezultat vom observa depăşirea acesteia foarte rapid. Mai târziu vom observa cum este frica văzută de conştiință şi vom prezenta o anume tehnică despre cum să ne debarasăm de rezistența pe care o opunem câmpului energetic al fricii,

lăsând frica să treacă prin noi, să iasă din noi, astfel încât depresia să dispară.

Câmpul energetic de deasupra Fricii este Dorința, care calibrează la 125. Şi acesta este un câmp cu energie negativă pe care oricine îl experimentează în viața de zi cu zi, prin „dorință". Există sentimentele generale de dorință, tânjire, care sunt parte din câmpul dependențelor şi care pot deveni obsesii şi vicii.

Procesul care are loc în conştiință este cel de prindere-captivitate- fixare. Persoana este stăpânită şi condusă de ceea ce îşi doreşte, de dorințele sale, iar sursa fericirii sale este în exterior. Publicitatea profită de aceasta creând dorințe prin intermediul unei conexiuni inconştiente; ceea ce creează dorința este simbolizarea unui lucru arhetipal din mintea inconştientă.

Dorința poate să conducă o întreagă viață. Poate fi motivația de a fi o persoană de succes sau faimoasă, de a avea o mulțime de bani, de a fi o celebritate sau de a dobândi orice îți trece prin minte că ți-ar aduce fericirea, inclusiv o relație specială. Stările de a dori, şi de a tânji după ceva sunt deseori avide pentru că îşi au originea într-un câmp de energie care nu poate fi niciodată satisfăcut. Este un câmp de energie continuă care creează fără oprire şi mai multă dorință. Totuşi, câmpul energetic poate fi folosit în mod pozitiv, ca motivare şi intenție pentru împlinirea potențialului şi a țelurilor. Eşecul de a duce la împlinire scopurile conduce la frustrare şi resentiment.

Furia, care calibrează la 150, este însoțită de o cantitate mare de energie. Dacă o persoană furioasă ştie cum să-şi folosească furia în mod constructiv, şi nu distructiv, energia furiei poate conduce chiar la progres. Prin intermediul televiziunii, oamenii din țările lumii a treia încep să vadă ceea ce au alți oameni, şi asta le aprinde dorința, îi conduce la frustrare şi furie, culminând în acea energie ce este folosită pentru a crea toate mişcările sociale, schimbările legislative şi chiar schimbări constructive în societate. Astfel, furia poate fi

utilizată pentru a energiza capacitatea de a face şi găsirea de soluții.

Furia pe care o observăm sau o trăim în viața zilnică se manifestă de obicei în forma resentimentului. La un nivel mai grav ea poate conduce la ură, abuz, duşmănie şi, în final, chiar la crimă şi război. Procesul care are loc în conştiință este unul de expansiune. De exemplu, atunci când un animal este furios, se înfoaie, îşi măreşte volumul. Când o pisică se înfurie coada ei se măreşte aproape de două ori, iar pisica încearcă să arate impunător. Scopul biologic al acestei măriri, expansiuni, este intimidarea aparentului inamic. Energia furiei poate fi utilizată pozitiv pentru a obține ceva mai bun pentru sine şi, astfel, să urce la nivelul Mândriei.

Mândria calibrează la 175, ceea ce denotă şi mai multă energie decât la nivelurile anterioare. Totuşi, Mândria încă are un sens negativ. Auzim că „mândria este cauza oricărei prăbuşiri". Există multe exemple faimoase în istorie (sfidarea zeilor, de exemplu). Mândria poate fi folositoare prin aceea că are mai multă energie decât nivelurile de conştiință de la nivelurile inferioare. Ea se exprimă pe sine în viața cotidiană ca aroganță, dispreț şi sarcasm. Partea sa inferioară este denigrarea, iar problema este că procesul ce are loc în conştiință este unul de emfază-infatuare.

Spunem că o persoană aflată la acest nivel al Mândriei ține capul pe sus, nu-i ajungi cu prăjina la nas, este inabordabilă, n-ai cum s-o înveți nimic, nu poate auzi, sau are o minte închisă. Acest nivel al conştiinței conduce către o poziție polarizată a părerilor, ceea ce pune persoana, în mod constant, în postura celui care se apără pentru că „are dreptate", aşa că lumea este cea care n-are dreptate. Energia este disipată în acțiuni defensive fără sfârşit.

O rațiune pentru existența mândriei are legătură cu o teamă subtilă. Odată ce persoana descoperă teama, poate renunța şi la mândrie. Aceste câmpuri negative au tendința de a-şi da putere unul altuia. Rareori se manifestă singure.

Unul predomină, dar toate celelalte se hrănesc unul de la altul, astfel că durerea se manifestă peste furia altuia, unul este furios pe mândria altuia, unul are teamă față de durerea altuia, astfel că o supărare este, de obicei, compusă dintr-o combinație a tuturor acestor câmpuri de energie negativă. Tehnicile şi înțelegerile necesare pentru a depăşi câmpurile de energie negativă sunt descrise în detaliu în *Transcenderea Nivelurilor Conştiinței.*

Având dorința de a renunța la recompensele oferite de emoțiile narcisiste ale ego-ului din câmpul energetic negativ, cineva poate progresa spre primul nivel al adevăratei puteri, nivel denumit Curaj, şi care calibrează la 200. La acest nivel se petrece ceva crucial, deoarece deține o enormă cantitate de energie. Este evident că Statele Unite ale Americii au ajuns să fie/existe datorită Curajului. Acesta a creat toate marile industrii şi a pus bazele pentru ca omul să ajungă pe lună. Soldații americani încep de la nivelul Mândriei, dar urcă spre nivelul mult mai stabil al Curajului. De ce? Creşterea cu 25 de unități nu este prea importantă, deşi şi aceasta reprezintă mult. Elementul important constă în pozitivitatea câmpului energetic deoarece persoana prețuieşte acum adevărul mai degrabă decât falsitatea, integritatea mai degrabă decât câştigul temporar.

Peste nivelul 200 o persoană nu mai este o victimă deoarece câmpul energetic este acum pozitiv. Cineva poate spune că acest câmp este ca o antenă, iar sub nivelul Curajului antena se acordează la negativ, împingând astfel adversitatea în câmpul de energie.

La nivelul 200 energia devine pozitivă, astfel câmpul se opreşte din a atrage negativitatea din univers către sine. O persoană dobândeşte o altă condiție, de asemenea. Este capabilă să facă față, să se descurce, şi pentru prima dată să se poarte adecvat.

La nivelul Curajului oamenii încă experimentează sentimente cu negativitate mai redusă, dar acum ei au puterea să se descurce cu aceste energii. Procesul important

este unul de împuternicire. O persoană devine reîmputernicită atunci când spune adevărul. Acest lucru este de o importanță critică în recuperarea din orice fel de boală. Este vizibil acest fapt în recuperarea a milioane de membri ai Asociației Alcoolicilor Anonimi unde primul pas, şi toți paşii de bază, sunt recunoaşterea adevărului.

Când oamenii admit că nu au putere în fața unui lucru, în loc să manifeste o scădere la testarea musculară, ei devin dintr-odată puternici. Când scapă de aroganța mândriei, s-ar putea să aibă în continuare sentimente negative. Persoanele aflate la nivelul Curajului şi care au de gând să ceară şefului lor o mărire de salariu s-ar putea încă să simtă un nod în stomac, să fie furioase, ba chiar lipsite de speranța că vor obține mărirea. Ar putea chiar să fie arogante, dar acum, la nivelul Curajului, au suficientă putere să gestioneze toate acestea şi să se poarte adecvat. Sunt capabile să se descurce şi să funcționeze în lume într-o manieră eficientă.

Următorul nivel important este nivelul Neutralității, la 250, unde câmpul de energie este pozitiv şi chiar mult mai aliniat cu Adevărul. Emoția Neutralității este încrederea în sine. De exemplu, este „O.K". dacă cineva obține o slujbă, este „O.K". şi dacă n-o obține. Procesul care are loc în conştiință este detaşarea. Nu este ataşat de nimic în special, de niciun rezultat şi nu mai este o victimă. Persoana are acum o mare putere şi nu mai este dominată de aversiuni sau de dorințe mistuitoare. Partea bună poate a fi această atitudine de „O.K". față de viață; partea proastă a „neataşamentului" pot fi detaşarea indiferentă sau platitudinea. La nivelul Neutralității nu se mai pot trăi emoții puternice ale suferinței şi acum persoana se simte liberă. Prin urmare, se află într-o stare de putere mai mare. Felul în care priveşte lumea, că totul este în regulă, presupune şi considerarea lui Dumnezeu ca fiind cel care oferă libertatea. Avantajul Neutralității este că cineva poate renunța la opunerea rezistenței, astfel dobândind şi mai multă putere, dar atunci trebuie să introducă o nouă energie care să salte persoana la următorul nivel - cel al Bunăvoinței.

Bunăvoința, la 310, este şi mai puternică. Emoția ei este însoțită de gânduri afirmative, de „da-uri”, spunând da vieții, ori ideii de a se alătura, de a fi de acord, de a se devota şi de a se alinia cu viața, pentru că acum apare intenția. O persoană aflată la nivelul Neutralității, întrebată dacă ar vrea să meargă la un film, ar răspunde „Este O.K. dacă mergem, este O.K. şi dacă nu mergem”. - un răspuns care dă dovadă de lipsă de entuziasm şi de însuflețire şi, chiar dacă este încă departe de însuflețire, este în mod sigur mult mai confortabil decât să fii ataşat de frică, durere, apatie sau mânie. Persoana care devine binevoitoare aduce însuflețirea şi intenția de a spune da, de a se consacra, de a fi de acord. Adevărata putere începe cu Bunăvoința, pentru că la acest nivel se renunță la opunerea rezistenței.

Următorul nivel este denumit Acceptare, la 350. Este un câmp energetic foarte puternic, unul în care cineva este capabil, adaptat şi încrezător. Acesta este începutul transformărilor în conştiință. Transformarea are de-a face cu repunerea în drepturi, cu înțelegerea că fiecare este sursa propriei sale fericiri şi că puterea se află înăuntrul său. O persoană la acest nivel este apreciată de o corporație mare tocmai pentru că se poate baza pe ea şi datorită realismului persoanei, pe capacitatea de a-şi recunoaşte deopotrivă reuşitele şi nereuşitele. Aceste persoane nu sunt dominate de mândrie, ceea ce ar însemna negare, astfel că îşi pot recunoaşte slăbiciunile sau defectele. Un director la acest nivel poate spune „Ştii, nu mă descurc foarte bine cu tipul ăla din Argentina. Ar fi mai bine dacă l-ai trimite pe Jack. Sunt sigur că el s-ar descurca mult mai bine”. Directorul care îşi arată limitele acceptă felul în care funcționează lumea, evită să intre în dihotomia „bine-rău” şi, prin urmare, se descurcă în mod eficient. Transformarea vine din re-împroprietărirea cu puterea personală. O persoană la acest nivel ştie că, indiferent unde se află, se vor crea circumstanțe care îi vor aduce fericirea. Rick Warren, în cartea sa *The Purpose Driven*

Life reprezintă acest nivel, aşa cum este reprezentat şi de organizaţiile de servicii publice voluntare.

Utilizarea şanselor care apar la acest nivel poate transforma lămâia în limonadă, ceea ce se manifestă din perspectiva unei poziţii sau a unui fel de a fi re-împuternicit cu propria putere. Acţionând astfel, se ajunge la un mod de a privi şi a fi relaxat, oamenii la acest nivel nefiind uşor de tulburat. O reîmputernicire constantă şi o reciclare a energiei în univers (prin acţiuni voluntare pentru binele altora) mută persoana la nivelul următor, cel al Raţiunii, la 400.

Raţiunea, logica şi intelectul sunt primele caracteristici ale evoluţiei speciei umane. Ele sunt produsul inteligenţei care este capabilă de o gândire simbolică şi de abstractizare. Acest nivel este reprezentativ pentru o structură disciplinată care este în acord cu lumea observabilă şi procesele sale. Astfel, emoţiile, incluzând dorinţele şi aversiunile, sunt subordonate ca fiind mai puţin relevante în comparaţie cu faptele impersonale.

Folosirea raţiunii transcende limitările distorsiunilor narcisist-emoţionale caracteristice copilăriei cât şi emoţionalitatea personală rezultată în urma atotpătrunzătoarelor reacţii şi categorisiri în lucrurile care-mi plac şi cele ce nu-mi plac, precum şi a dorinţelor ce nu se mai termină. Făcând linişte iii emoţionalitatea zgomotoasă, se poate raţiona la rece şi se poate domina procesarea prin fapte şi rezultate confirmabile. Astfel apare capacitatea de asimilare, recunoaştere, clasificare şi comprehensiune a semnificaţiei şi înţelesului unor vaste cantităţi de informaţie, graţie simbolurilor abstracte şi inter-relaţiilor dintre ele.

Intelectul şi raţiunea sunt necesare pentru a interpreta înţelesul, valoarea şi semnificaţia, ce sunt aservite termenului „filosofic", dar şi ramurilor sale metafizica, epistemologia, ontologia, teologia şi ştiinţa. Istoria evoluţiei intelectului este etapizată în „Cărţi de seamă ale lumii occidentale" („*Cărţi de seamă ale lumii occidentale*" este o serie de cincizeci şi patru de volume publicate pentru prima dată în SUA, în 1952, de

Encyclopedia Britanica Inc. În cea de-a doua ediție, din 1990, acestei serii i s-au adăugat încă şase volume) din care vedem că evoluția intelectului a atins zenitul în timpul Greciei Antice. A revenit pe piscuri mult mai târziu, prin apariția şi dominația unei reformări istorice din care s-a născut ştiința modernă. Abandonarea în filosofie este denumită „retorică", ceea ce reflectă manipularea non-integră a rațiunii, fapt demonstrat de declinul nivelului filosofiei academice din ultimele decenii, şi de emergența teoriilor relativismului (cal. 190) şi discordia socială provocată de acestea (vezi cap. 12 din *Adevăr vs. Falsitate).*

La cel mai pur nivel, rațiunea şi intelectul reprezintă o verificare sporită a realității şi a unui respect non-emoțional pentru adevăr, precum şi mijloacele pentru a-l discerne. Aceasta poate evolua chiar mai mult, în iubirea de Adevăr de dragul adevărului. Aceasta conduce până la urmă către un salt paradigmatic la nivelul 500 al conştiinței (Iubirea). În timp ce rațiunea este lineară şi obiectivă, Iubirea este o dimensiune diferită pentru că este non-lineară şi subiectivă. Astfel, se spune că rațiunea aparține minții (creierului), în timp ce Iubirea aparține ființei (inimii).

La apariția sa, iubirea este selectivă şi condițională, dar evoluează, devenind progresiv un stil de viață şi o modalitate de a relaționa cu tot ceea ce este viață. Iubirea emană dinăuntrul Sinelui şi este expresia fericirii. Iubirea hrăneşte şi sprijină viața şi este începutul unei revelații. Neurotransmițătorii creierului se schimbă, începând să elibereze endorfine, ceea ce produce

deschiderea a milioane de bănci de neuroni care au aşteptat până acum acest câmp energetic care să-i activeze. Oamenii de ştiință cercetează în prezent domeniul endorfinelor (oxitocina, de exemplu, este asociată cu îngrijorarea pentru alții şi cu socializarea).

Iubirea Necondiționată ce calibrează la nivelul 540 este câmpul energetic al vindecării şi, de asemenea, al grupurilor în 12 paşi. Există o creştere în intensitate a câmpului care dă

viață, însuflețește, așa că e preferabil să fim în preajma acestor oameni deoarece ei ne fac să ne simțim mai vii, prin faptul că ei dăruiesc energie însuşi câmpului.

La baza nivelurilor conştiinței se află situațiile de tip pierdere-pierdere. Oamenii pierd, iar aceia care s-au asociat cu ei pierd. Acest punct de vedere este unul al pierderii, astfel că persoana spune: „Oriunde mă uit, văd o uşă închisă. Dacă merg în direcția asta, voi pierde". Ei văd viața ca o chestiune de pierdere. Oamenii aflați pe la mijlocul scării privesc viața ca pe un proces câştig-pierdere. Mândria lor şi polarizarea furiei îi face să vadă lumea ca pe o competiție, un conflict, un câştig-pierdere. „Dacă eu câştig, atunci tu pierzi". Aceşti oameni au nesfârşite şi inconştiente temeri de revanşă, de răzbunare pentru că ei privesc succesul ca pe o cucerire şi aşteaptă revanşa. „Dacă învingem în jocul ăsta pe cineva, nu putem câştiga cu adevărat pentru că, până la urmă, persoana poate are prieteni care vor veni cândva după noi, aşa că nu ne putem relaxa niciodată".

Oamenii aflați la nivelul 500 conceptualizează şi mențin viața ca pe o situație câştig-câştig. Atunci când ei câştigă, toată lumea câştigă - familia, compania - aşa că, cu cât face mai mulți bani compania, cu atât mai bine le va merge şi angajaților ei. Companiile caută oameni aflați la nivelul 500; aceştia nu trebuie să caute ei slujbe sau relații pentru că angajatorii doresc să-i angajeze pe ei. Îi sună şi spun: „N-ai vrea să lucrezi pentru noi? N-ai vrea să fii vice-preşedintele departamentului marketing din compania noastră?" Angajatorii caută astfel de persoane aflate la niveluri superioare.

Nivelul	Rata şomajului	Rata sărăciei	Rata fericirii „Viața e OK"	Rata Criminalității
600+	0%	0,0%	100%	0,0%
	0%	0,0%	98%	0,5%
400-500	2%	0,5%	70%	2,0%
	7%	1,0%	50%	5,0%

200-300	8%	1,5%	40%	9,0%
	50%	22,0%	15%	50,0%
50-100	75%	40,0%	2%	91%
	97%	65,0%	0%	98%

Pe măsură ce avansăm spre 540, bucuria interioară, liniştea şi cunoaşterea lăuntrică încep să se manifeste. În interiorul acestui câmp energetic ne conectăm cu ceva care este ca o stâncă şi mereu prezent. Acesta este începutul transfigurării conştiinței, începutul unei seninătăți lăuntrice şi deschiderea compasiunii. La nivelul 560 se află Extazul - o transfigurare spectaculoasă a conştiinței şi o cunoaştere interioară ce conduc către stări de iluminare (starea de sfințenie este la nivelul 570) pe măsură ce se apropie de nivelul 600.

Câmpul energetic al Compasiunii este unul care poate fi ales. Putem să ne devotăm iubirii ca unui mod de a fi, aceasta neavând nevoie de vreo credință în Dumnezeu sau de orice alt sistem teologic spiritual de credință. Este un jurământ şi un devotament față de iubirea care hrăneşte şi sprijină viața în toate formele sale de exprimare. Vede Divinitatea în toate lucrurile şi avansează spre un nivel şi mai înalt unde începe să vadă perfecțiunea în toată viața.

Compasiunea este un mod de a cunoaşte şi de a vedea în inimile altora. Datorită eliberării endorfinelor la acest nivel al revelației şi transfigurării, apare o conştiență despre începutul declinului separației dintre un sine ca individ şi un alt sine ca individ. Este aproape începutul unității inimii, o cunoaştere - nu un proces al gândirii, ci un mod de a fi.

Nivelul revelației în palierul superior al valorii 500 deschide calea către transfigurare şi compasiune care conduce la extaz, iar starea se încheie la nivelul 600. Acestea sunt stări de feerie, extaz şi începutul stărilor de iluminare. Sunt deseori însoțite de senzația de Lumină. De exemplu, camera s-a luminat când Bill Wilson (de la AA) a avut o experiență spirituală. El a spus că s-a luminat camera de o

Prezență Infinită (cal. 575). Acesta a fost începutul unei apropieri de câmpul energetic de valoare 600. Radianța inundă lumea pe măsură ce mişcarea Celor 12 Paşi din toată lumea a adus recuperarea a milioane de oameni prin Alcoolicii Anonimi.

Câmpul energetic denumit Extaz, la nivelul 600, este foarte important în relație cu dependențele deoarece câmpul transformă viața persoanei. Persoana care cade în Samadhi (stare de meditație profundă) din greşeală întră într-o stare transcendentală când atinge nivelul 600 sau mai sus. De obicei viața persoanei va rămâne schimbată de atunci încolo. Persoanele care au avut experiențe în apropierea morții au trăit asemenea treceri prin câmpuri superioare nivelului 600, inclusiv prin Sinele lor. Aceste niveluri merg în sus către Infinit şi reprezintă tărâmul celor mai faimoşi învățători spirituali.

Câmpul energetic al lui Krishna, Hristos şi Buddha este de 1000. Iar mai sus de atât câmpul merge spre Infinit. Oamenii de la aceste niveluri au o asemenea putere încât îi numim avataruri. Ca Avatar, în cei trei ani de misiune, Iisus Hristos a transformat total conştiința întregii omeniri pentru mii de ani de-atunci încolo. El a transformat viețile atât în câmpul orizontal cât şi cel vertical, câmpuri ce au o enormă putere.

Câmpurile mai joase sunt precum norii care acoperă soarele. Pe măsură ce îndepărtăm norii, noi trăim experiența soarelui, care străluceşte întotdeauna. În capitolul despre dependențe şi adicții vom sublinia clar că nu îndepărtarea norilor face soarele să strălucească, aşa cum crede persoana dependentă, pentru că persoanele care devin dependente de ceva cred că A cauzează B care cauzează C. Îndepărtarea acestui tip de gândire a emisferei stângi - cauzalitatea lineară - este scopul complet al muncii spirituale, adică îndepărtarea norilor pentru ca o persoană să trăiască experiența strălucirii Sinelui.

Câmpurile energetice sunt atât de puternice încât ele ne domină percepția. Ele sunt adevărate portaluri prin care vedem lumea. Deseori auzim că lumea este făcută din oglinzi şi că tot ceea ce experimentăm este propriul nostru câmp de energie reflectat înapoi către noi ca percepție şi experiență. Vom privi percepția, viziunea despre lume şi viziunea despre viață aşa cum apar din prisma unor câmpuri de energie diverse.

Aşa cum am spus la început, vina, vinovăția (cal.30) - acel câmp al urii de sine şi energiei distructive - văd lumea ca pe una a păcatului şi suferinței. Prin urmare, persoana care merge pe stradă se uită în jur şi vede numai suferință. Când deschide ziarul vede, de asemenea, o suferință fără sfârşit a omenirii.

Oamenii care se află în câmpul energetic al lipsei de speranță şi deznădejdii (cal.50) văd literalmente o lume fără speranță. Când deschid ziarul văd acelaşi lucru: o stare fără speranță a omenirii, nesfârşitele războaie, sărăcia şi crima. Ei trăiesc la nivelul percepțiilor vizuale şi auditive, prin toate simțurile, o lume a lipsei de speranță. Dumnezeul unei lumi fără speranță este mort.

Persoanele care se află într-o stare de durere, regret, pierdere şi disperare vin dintr-o pierdere a voinței de a trăi. Ele merg pe stradă şi văd o lume tristă. Aceasta este experimentată cu adevărat. Ştim că atunci când suntem într-o stare tristă, mergând pe stradă vedem copii şi oameni bătrâni şi gândim: „Cât de trist". Privim la clădiri, observăm starea omenirii când deschidem ziarul şi gândim cât de tristă e viața. Câmpul nostru de energie colorează totul. Este ca şi cum am pune ochelari colorați şi apoi am experimenta totul ca fiind colorat de acest câmp de energie.

Oamenii dominați de frică percep lumea ca pe un tărâm al pericolului, o amenințare, o lume înspăimântătoare ce se află mereu în pericol. Când merg pe stradă în acest câmp energetic ei văd pericolul oriunde în jurul lor. Văd amenințări şi bandiți peste tot; cred că există câte un violator sub fiecare

pat şi când deschid ziarul văd înspăimântătoarea condiție a vieții cu pericolele ei. Trăiesc în casele lor închise, îşi încuie maşinile în propriul garaj, apoi încuie garajul care este lipit de casă, care este încuiată şi înconjurată de un gard, şi acesta încuiat, (Frica poate fi transformată într-o expresie mai pozitivă înlocuind-o cu precauția).

Având mai multă poliție nu ajută cu adevărat, pentru că unde va fi poliția atunci când este jefuită o casă? Bineînțeles că se va afla la celălalt capăt al oraşului, aşa că asta nu ajută. Încercând să schimbăm lumea nu vom diminua energia fricii pentru că aceasta vine din propriul câmp energetic al persoanei.

Câmpul aflat deasupra Fricii este cel al Dorinței (cal. 125) şi reprezintă o lume frustrată de dorințe fără sfârşit. Despre oamenii dominați de acest câmp se spune că au o fixație la nivelul plexului solar, aşa că merg pe stradă şi văd exact ceea ce vor ei să vadă. Văd maşina pe care şi-o doresc, frumusețea pe care o doresc, poziția, statutul pe care şi-l doresc, clădirile pe care şi le doresc. Ei se simt frustrați pentru că dorințele nesfârşite şi din ce în ce mai multele milioane de dolari nu le aduc fericirea. Faptul de a avea cincizeci de milioane de dolari nu ajută, pentru că dorința pentru şi mai multă putere este de nesatisfăcut.

Persoanele din acest nivel nu pot fi mulțumite şi devin frustrate şi nervoase. O persoană nervoasă vede o lume a competiției, o lume a conflictului şi a războiului, o lume „eu împotriva ta”. Această persoană se uită în pădure şi gândeşte că pomii înalți sunt în competiție cu pomii scunzi pentru dobândirea luminii soarelui. Aceasta este matricea viziunii politico-sociale a călăului-victimei culturale. Acest concept este apoi proiectat într- un câmp unde nu se petrece niciun lucru asemănător competiției. Această persoană trăieşte într-o lume de posibilități nelimitate de război şi conflict şi vede totul ca pe o competiție, nu ca pe o cooperare.

Oamenii care sunt fixați la nivelul Mândriei ar vedea lumea ca pe o ordine socială aşa că, atunci când merg pe

stradă, ar observa pantofi Gucci, haine de firmă, case de modă, marca de maşină pe care şi-ar dori-o sau casa în care şi-ar dori să locuiască. Totul este clasificat după criteriul rangului social şi sunt preocupați de imaginea socială.

Când cineva atinge nivelul Adevărului şi al Curajului (cal.200) lumea apare ca un loc al şanselor. Este un loc incitant, provocator, cu multe ocazii pentru dezvoltare şi creştere. Persoana deschide ziarul şi vede nenumărate posibilități pentru creşterea omului, pentru a depăşi încercările şi chiar a merge dincolo de ele, pentru a învăța procesul. Această persoană este incitată de viață.

La nivelul Neutralității (cal. 250) viața şi lumea sunt „ok" datorită faptului că persoana este non-ataşată. Totul devine „ok". Merge prin lume uşor şi începe a spune „Ei, asta e natura umană. Ăsta e felul ei de a fi. Serveşte cumva scopului fundamental".

Oamenii care avansează la nivelul Bunăvoinței (cal.310) experimentează viața ca fiind binevoitoare. Merg pe stradă şi văd nenumărate lucruri care demonstrează această bunăvoință, cred că universul este prietenos şi binevoitor, indiferent de ce anume au ei. Lumea este armonioasă, pozitivă şi oferă sprijin.

Persoanele care au trecut la nivelul Acceptării (cal.350) încep să experimenteze cu adevărat armonia vieții şi descoperă sincronicitatea şi felul în care totul se întrepătrunde şi curge laolaltă. Ei observă şi trăiesc o lume a cooperării pentru că dețin cooperarea în propriul lor câmp energetic. Aceasta îi ajută să avanseze la nivelul Entuziasmului (cal.390) şi apoi al Iubirii (500) şi să experimenteze nesfârşita iubire care sprijină totul, nelimitata prezență a acelei energii pline de iubire din univers.

Stadiile Iluminării (de la 600 în sus) revelează incredibila frumusețe şi perfecțiune a lumii, Creația perfectă absolută, esența divină a naturii întregii vieți şi incredibila frumusețe a tuturor expresiilor vieții. Nu este doar o frumusețe estetică care ne mulțumeşte simțurile, ci o frumusețe intrinsecă a

Creației. Când păşeşte pe această cale, care, pentru ochiul neiluminatului ar părea urâtă, persoana experimentează incredibila perfecțiune şi frumusețe a viului vieții şi începe a vedea cum se desfăşoară viața. Nu vede imperfecțiunea, ci procesul. Această persoană vede întregul univers ca pe o desfăşurare a acelei perfecțiuni.

Corelate cu fiecare dintre aceste diferite câmpuri de energie există şi concepte şi descrieri ale Divinității. De exemplu, o persoană în apatie şi fără de speranță experimentează un Dumnezeu căruia nu-i pasă sau chiar este inexistent. Persoana care se află în acest câmp energetic poate chiar spune „Eu cred în Dumnezeu, dar simt că nu are nicio legătură cu mine pentru că eu sunt doar un vierme şi n-am nicio valoare. Sunt atât de fără de valoare încât Dumnezeu mă ignoră".

Persoana care trăieşte în frică proiectează o imagine a unui Dumnezeu înspăimântător, punitiv, care trezeşte frica. Persoana care trăieşte în frustrare se simte separată de Dumnezeu. Acela este un Dumnezeu care se retrage mereu, împiedicând-o astfel să fie fericită. Prin urmare, Dumnezeu nu sprijină, nu ajută. Persoana care trăieşte în mânie, în furie, se aşteaptă la un Dumnezeu care pedepseşte şi se răzbună mereu, şi pentru că acestea merg mână în mână, Dumnezeu apare chiar ca un demon, un Dumnezeu care ne urăşte de fapt, şi care ne amenință că ne va arunca în iad. El este distrugătorul final, cel care pedepseşte, care se răzbună şi care este gelos. Este o descriere antropomorfică a unui dumnezeu care este gelos, „urăşte păcătoşii" şi se manifestă la extremele emoției distructivității.

Când ajungem la nivelul Mândriei, apar două direcții datorate ego-ului umflat în pene şi aroganței sale. Ateistul se află de-o parte, şi zelotul, bigotul şi extremistul dezechilibrat, de cealaltă parte.

La nivelul Curajului, care este nivelul Adevărului, Dumnezeu poate fi, în esență, un semn de întrebare. Pentru prima dată, pentru că ne apropiem de nivelul Adevărului,

putem avea o minte deschisă şi putem spune: „De fapt, nu ştiu nimic despre Dumnezeu. Sunt doar vorbe pe care le-am auzit sau citit în lecturile religioase. Sunt experiențele altor oameni în alte epoci şi în alte locuri. Din punct de vedere al martorului, ce pot să spun este că nu ştiu absolut nimic despre Dumnezeu”. Astfel că apare acest semn de întrebare. Căutătorul spiritual începe cu adevărat de-abia la acest nivel. Persoana spune: „Eu, din vrerea sinelui meu, aş vrea să cunosc care este adevărul despre Dumnezeu”. Va fi apoi liberă să pătrundă în Dumnezeul experienței şi înțelegerii personale interioare.

La nivelul Neutralității persoana începe să experimenteze o lume a „ok”-ului, iar pe Dumnezeu - ca libertate. Începe să descopere că nu există nici un Dumnezeu care pedepseşte, care urăşte, un Dumnezeu negativ, pentru că a ieşit din aceste câmpuri de energie negativă. În schimb, Dumnezeu este văzut ca absolută, infinită libertate ce permite explorarea, dezvoltarea, extinderea, devenirea şi împlinirea potențialului cuiva.

La nivelul prietenos al Bunăvoinței, o persoană începe a-l experimenta pe Dumnezeu ca pe ceva care este probabil de ajutor, promițător, care dă speranțe şi e pozitiv. În partea de jos a Hărții, era negativ, dar la acest nivel este deschis candorii, bunătății şi libertății şi acum începe să pară ceva ce oferă optimism. Persoana din acest nivel vede viața ca fiind armonioasă şi înțelege că Dumnezeu este milostiv față de toate. Persoana aflată la nivelul Iubirii începe să experimenteze un Dumnezeu al iubirii necondiționate şi mereu prezența iubirii lui Dumnezeu ca pe o sursă a fericirii şi a vieții.

Mutându-ne în bucurie şi în conştientizarea frumuseții şi perfecțiunii ca esență divină a tuturor lucrurilor aflate în şi provenite din unitatea lui Dumnezeu, ajungem în partea superioară a Hărții, cu un Dumnezeu al Ființei, Ființării, Realității, Adevărului şi Sursă Eternă a Existenței.

Acesta este un context care va oferi calea pentru ca cineva să-şi observe munca şi progresul spiritual dintr-o perspectivă diferită. Putem vedea vindecarea dintr-o perspectivă diferită şi, de asemenea, cum să abordăm acea mare enigmă denumită ego. Câmpul energetic al compasiunii se află de la 540 în sus. Oamenii sunt pozitivi şi iertători.

Studenții spirituali sunt deseori cei care perfectează nivelurile 400, în care au dobândit o învățătură şi o cunoaştere despre subiecte spirituale. Apoi pun în practică principiile pentru a atinge nivelul 500. Unii se alătură Cursului în Miracole sau grupurilor organizate după metoda celor doisprezece paşi şi sunt preocupați să-şi sporească capacitatea de a iubi. Avansează până la transcenderea a ceea ce lumea numeşte ego şi îşi pierd atracția față de bani, bunăstare, putere, sexualitate şi succesul lumesc.

Pentru a repeta: la baza Hărții avem o lume a posesiunilor, a verbului „a avea". Este ceea ce trebuie numărat, cântărit, iar statutul persoanei vine ca urmare a acestei numărări. Oamenii vor să ştie ce au alții, pentru ca astfel să obțină şi ei şi să-i judece-ordoneze după acest criteriu. La mijlocul Hărții avem lumea celor care fac. Aici oamenii vor să ştie ce fac alții în lume. Care este poziția şi funcția lor. Nu mai este atât de impresionant ceea ee au alții.

La nivelurile joase posesiunile sunt dorite şi stimate, dar pe măsură ce avansăm în evoluția conştiinței nu mai sunt atât de impresionante pentru că oricine ştie că, dacă cineva lucrează şapte zile pe săptămână, având două servicii, poate avea orice îşi doreşte, aşa că a avea nu mai este un lucru aşa de respectat. Pe măsură ce avansează înspre vârful Hărții, nu mai contează ce are sau nu are cineva, ce face sau ce nu face, ci ce este. Oamenii încearcă să vadă ce a devenit o persoană, care este adevărul pe care îl deține despre ea însăşi. Ce este, nu ce are. Am cunoscut oameni timp de mulți ani fără să ştiu vreodată, de fapt, ce ocupație aveau.

Folosind această cunoaştere, avem o înțelegere a multor lucruri. Felul, modalitatea de a vindeca sinele cel mic este

respingerea luării unei poziții polarizate între bine şi rău, care ce este, de fapt, inamicul nostru. În loc de aceasta vedem viața cu o compasiune plină de iubire şi cu inocența intrinsecă a copilului.

Observăm mai întâi inocența conştiinței copilului şi apoi programarea care este supraimpusă, supraimpresionată peste ea. Datorită iubirii copilului şi a încrederii care este atât de programabilă, începem să putem vedea inocența chiar şi în aceia care par pierduți în ură. Din compasiune pătrundem în inima lucrurilor, găsind acolo inocența intrinsecă din interiorul ego-ului care apoi se poate vindeca prin compasiune şi iubire. Atunci putem iubi omenescul din noi şi din alții, şi, în loc să-i condamnăm, putem spune: „înțeleg că există un temei solid pentru acest lucru în acest moment".

De exemplu, în loc să ne ruşinăm că am fost nervoşi sau am trăit ura, ne spunem nouă înşine: „A fost inevitabilă furia în acel moment", pentru că o persoană care n-a urât niciodată, nu va putea ura la nivelul Iubirii de vreme ce nu le-a păsat atât de mult de viață vreodată. Dacă cuiva nu-i pasă prea mult de viață, astfel încât să atingă furia şi chiar ura, atunci ar rămâne la nivelul jos al Apatiei.

Când privim omenescul din noi din perspectiva compasiunii şi a iertării, atunci îl putem iubi şi păstra în măreția noastră. Privim micimea noastră aşa cum privim un copil şi începem să o vindecăm prin înțelegere şi compasiune. Când facem astfel, atragem un câmp foarte puternic de energie care este însăşi vindecarea. Când ne privim cu compasiune şi iubire începem să ne vindecăm. Ştim acum, de asemenea, că ceea ce iertăm în alții este iertat în noi înşine şi dispare din percepția noastră despre lume.

Percepția despre lume începe să se schimbe şi începem să experimentăm o lume care este total diferită. Este ca şi cum am purta o altă pereche de ochelari; lumea nu mai arată la fel, nu mai este la fel şi o putem experimenta într-o manieră total diferită.

Scopul Hărții Conştiinței este de a crea un context din care să vedem şi să experimentăm lumea şi să înțelegem că ea prezintă o mulțime de drumuri noi care încep să se deschidă automat. Intenția noastră, care este capacitatea de a ne vindeca pe noi înşine, dar şi pe alții, devine acum posibilă şi facilitată. Vindecarea este chiar împlinirea potențialului personal pe măsură ce ne vedem avansând în realizarea adevărului nostru.

Din graficul Fiziologia şi Funcționarea Creierului putem observa profunda influență pe care o au nivelurile conştiinței în fiziologia creierului şi concomitent a neurotransmițătorilor. Este foarte importantă eliberarea endorfinelor, proces care începe de la nivelul 200 în sus, însoțit fiind de sentimente de fericire şi plăcere. Sub nivelul 200 se observă predominarea adrenalinei şi a răspunsurilor instinctuale-animalice de supraviețuire. Prin contrast, nivelurile conştiinței peste 200 sunt numite „emoții de bună stare", acestea fiind pozitive şi semnificând apariția, şi, în final, dominarea energiilor spirituale.

Cap. 2 - Vindecarea asistată

În capitolul anterior am explorat utilizarea cunoaşterii ce apare în urma studierii naturii conştiinței înseşi şi aplicațiile acesteia la problemele omenirii, în special în domeniul suferinței. Acum vom explora originea bolii şi cum putem renunța la ea.

Nu vom face filosofie, nu vom teoretiza, ci ne vom ocupa de ceea ce poate fi verificat clinic în experiențele noastre - ceea ce este adevărat pentru că poate fi validat astfel. Aceasta este baza ştiinței clinice - capacitatea de a verifica o observație din experiența noastră personală, de a o duplica în mod repetat şi de a o aplica unor probleme specifice, astfel încât să verificăm dacă funcționează. În acest fel exprimăm pragmatismul empiric. Vom crede ceea ce putem dovedi a fi adevărat prin propria noastră experiență.

Este important să explorăm din nou relația dintre corp, minte şi spirit, un model folositor care este real şi ca experiență. Care este natura spiritului? Este doar un concept, o abstracție metafizică, o atitudine filosofică sau este o realitate confirmabilă? Care este cu adevărat natura corpului, a minții şi a spiritului?

Pentru a permite vindecarea este esențial să înțelegem relația dintre corp, minte şi spirit. Este important să ştim că trupul nu are capacitatea de a se experimenta pe sine; este nesimțitor. Brațul nu poate experimenta starea de a fi braț şi nici piciorul starea de a fi picior. Senzațiile, destul de curios, nici ele nu au capacitatea de a se experimenta pe ele însele.

Ele trebuie să fie experimentate, trăite, conştientizate de ceva mai mare care este mintea. Experiența senzațiilor şi a ceea ce ele ne spun despre corp este, în fapt, realizată, „experientizată” (N.tr. Pentru că definiția verbului „a experimenta” în limba română este departe de sensul experienței conştiente ce analizează, înțelege şi trăieşte un eveniment, o stare, o realitate, am ales folosirea acestui verb

inventat, aşa cum, pe parcursul acestei cărți veți mai găsi şi alte cuvinte, în încercarea de a ne apropia cât mai mult de sensul complex al cuvintelor englezeşti în contextul lucrării de față) în interiorul minții.

Pe cât de surprinzător poate părea, mintea nu se poate experimenta pe sine. Un gând nu poate experimenta existența sa ca gând; un sentiment nu poate cunoaşte existența sa ca sentiment; memoria nu poate experimenta memoria. Toate trebuie să fie experimentate, trăite, în ceva mai mare decât mintea. Principiul este că fiecare lucru este experientizat dintr-un câmp de energie care este mai puțin restricționat sau limitat; fiecare este întotdeauna experientizat în ceva ce este mai mare. Prin urmare, mintea este experientizată datorită câmpului de energie al conştiinței însăşi. Conştiința nu are formă, este infinită, este analogă cu un film proiectat pe ecranul prin care noi experimentăm mişcarea filmului, derularea lui. Datorită conştiinței noi putem experientiza ceea ce este în minte. Aceasta este baza anesteziei: atunci când îndepărtăm conştiința, nu mai există altă experiență nici în minte, nici în corp.

Conştiința însăşi este experientizată în câmpul infinit de energie numit conştiență (eng. awareness -n.tr.). Datorită conştienței noi ştim ce se petrece în conştiință, ştim ce se petrece în minte. Datorită minții noi ştim ceea ce simțurile ne raportează despre corp. Astfel putem vedea că ceea ce suntem cu adevărat sunt mai multe niveluri extrase din corp, clarificând astfel că nu suntem corpul. Suntem ceea ce este conştient în câmpul infinit al conştiinței. Este foarte important să înțelegem acest lucru, iar în meditație este relativ simplu de verificat acest adevăr, că cineva este acel ceva care este conştient de toate aceste niveluri ale realității.

Ne vom concentra pe tehnicile care ajută, asistă vindecarea, inclusiv felul în care se desfăşoară acestea şi cum să le aplicăm. De asemenea, ne vom concentra asupra principiilor de bază, cum ar fi felul în care sursa bolii este deseori o vină inconştientă la care se adaugă un anumit

sistem de credințe care este agravat de emoțiile suprimate. Voi descrie cum am folosit aceste tehnici - şi tot ce-am înțeles în urma aplicării lor - pentru a mă vindeca de mai mult de douăzeci de boli cronice, unele de nedepistat şi care au fost total refractare sau rezistente la tratamentul medical tradițional.

Printr-o abordare pas-cu-pas vom vedea cum boala este, de asemenea, rezultatul unei programări prin intermediul conştiinței colective (şi cum să nu fim afectați de aceasta) şi cum se ajunge la ea ca rezultat al sistemului de credințe/principii. Vom învăța că cineva se poate recupera din boală în limita parametrilor moştenirii karmice. Nu există un ordin sau o ierarhie a gradelor de dificultate a bolilor, nu are importanță cât de gravă este boala. Vom învăța cum să energizăm auto-vindecătorul care este prezent grație Naturii în fiecare dintre noi, şi vom observa fenomenul personalităților multiple, ceea ce demonstrează adevărul informațiilor următoare.

Ştiința şi psihiatria studiază stările clinice ale personalității multiple cu un interes tot mai mare deoarece aceasta explică multe şi diverse fenomene. În această situație, prin intermediul unui singur corp se exprimă mai mult de o personalitate. Din punct de vedere clinic o personalitate poate suferi de mai multe boli precum astm, alergie, gută şi multe altele, dar când acea personalitate părăseşte corpul, lăsând o alta să intre în corp, e foarte posibil ca cea de-a doua să nu sufere de nici una din bolile manifestate de prima. Această a doua personalitate spune: „Eu nu cred în nici unul din lucrurile astea. Nu sunt victima lor". Prin urmare, vom privi cu atenție puterea minții asupra corpului.

Un principiu de bază în recuperare este înțelegerea faptului că suntem subiectul acelor lucruri pe care le păstrăm în mintea noastră, şi care, totuşi, pot fi inconştiente (în afara conştienței, cunoaşterii noastre). Ne vom raporta la Harta Conştiinței pentru a face acest lucru de înțeles, pe cale rațională şi nu mistică sau a necunoscutului. Este bine să ne

amintim că direcția câmpului energetic indică dacă acesta este un câmp negativ cu o influență distructivă sau este un câmp pozitiv. Cunoscând aceasta vom putea să avem încredere că operăm dintr-un nivel care este rațional, confirmabil şi de înțeles.

Împărtăşirea experiențelor mele personale demonstrează adevărurile esențiale prezentate aici. Voi cunoaşteți deja aceste lucruri în mod intuitiv, dar pentru a le aduce în conştientul vostru, vă veți putea folosi de experiențele mele ca instrumente terapeutice, de genul cum să prevenim programarea negativă realizată de sistemul credințelor noastre, sau cum să nu ne lăsăm cuceriți de un sistem de gândire. Mintea este atât de puternică încât ceea ce crede ea tinde să se manifeste.

Un articol interesant apărut în numărul din ianuarie 1987 al revistei *Brain-Mind Bulletin* şi intitulat „Aşteptările: Ceea ce vezi este ceea ce vor ei să vezi". (*Expectations: What You See Is What They Give You.),* un studiu de cercetare realizat de Princeton University, arată că exact aceasta este profeția care se împlineşte pe sine. Ceea ce gândim în mod activ tinde să se manifeste în comportamentul nostru şi în acela al altora. Ei denumesc asta „realitate socială creativă" (eng. *creative social reality*), un subiect foarte serios care afectează totul, de la prețurile stocurilor de mărfuri până la înarmare, ca să nu mai vorbim de interacțiunile zilnice (şi, suplimentar, detaliile despre sănătatea personală a cuiva).

Vom continua de la premiza că toate fenomenele sunt experientizate în conştiință şi se adresează nivelului conştiinței însăşi şi expresiilor sale din minte. Vom merge la nivelul cauzei în loc să mergem la cel al efectului. Corpul este efectul a ceea ce este reținut-păstrat-conținut în minte. Dacă vrem să ştim ce avem în mintea noastră, tot ceea ce trebuie să facem este să privim la ce se întâmplă în corpul nostru şi să-i observăm comportamentul, ceea ce ne va spune ce credem, ce gândim noi. Dacă ne uităm în memoria noastră, de multe ori nu ne vom putea aminti că am avut un

asemenea sistem de gândire şi credinţe sau că am crezut că acel lucru se referă la noi. Faptul că este în viaţa noastră ne spune că trebuie să fi existat acolo undeva în inconştientul nostru sau în cel colectiv.

Cel mai obişnuit exemplu este cel care apare la oamenii n(orgiei care spun: „Eu nu credeam în alergii şi nu am adus chestia asta în viaţa mea în mod conştient". Cu toate acestea, dacă ne întoarcem în copilărie, aproape invariabil vom descoperi lin astfel de sistem de gândire. Iar alergiile îşi fac apariţia la începutul vieţii, de obicei la vârsta de 2-3 ani. Copilul aude o remarcă făcută de cineva din familie de genul: „Alergiile se moştenesc în familia noastră". În clipa în care a auzit acest lucru, îl adoptă şi, bineînţeles, îl crede, devenind astfel un program operativ.

Vedem exprimate în corpul adultului o mulţime de fenomene ce au fost preluate chiar de la începutul vieţii sale din astfel de remarci întâmplătoare, auzite la televizor, sau ceva neînţeles dintr-o carte, ori o afirmaţie făcută de un profesor. Aceste lucruri constituie programarea sugestională şi sistemul de credinţe şi devin conştiente atunci când începem să lucrăm asupra lor.

Suntem supuşi lucrurilor pe care le avem în mintea noastră, dar ce înseamnă asta? Care este natura bolii însăşi? Mai întâi vedem că este legată de durere şi suferinţă. Apoi, este evident şi chiar la bunul simţ să înţelegem că boala este o expresie a durerii şi a suferinţei. Când ne uităm în Harta Conştiinţei, durerea şi suferinţa se întâlnesc la nivelurile energetice joase, în câmpuri energetice cu un sens negativ, adică au un efect advers vieţii. Apoi trebuie să scrutăm natura vinovăţiei, vinovăţia inconştientă şi cum anume se exprimă ea.

Tiparele de gândire din minte sunt sisteme de credinţe. Vinovăţia izvorăşte din judecată şi opinii negative. Sentimentele negative tind să se adune laolaltă, astfel că toate aceste sentimente negative contribuie la boală, inclusiv mândria, furia, dorinţa, frica, suferinţa, apatia şi vinovăţia.

Ştim că atunci când testăm rezistența musculară a unei persoane, dacă aceasta se gândeşte la ceva sub nivelul Curajului, dacă are gânduri de mândrie sau de furie, de dorință pasională, de frică, durere sau apatie ori vinovăție, muşchii slăbesc. Alte sentimente, precum regretul, sentimentul în urma unei pierderi, lipsa de speranță, disperarea, ura de sine, îngrijorarea, anxietatea, durerea sau orice tip de aroganță sau superioritate, de asemenea determină slăbirea rezistenței musculare, (Şi, de asemenea, pupilele se dilată).

Slăbiciunea musculară şi dilatarea pupilelor reprezintă desincronizarea emisferelor cerebrale şi o slăbire instantanee a câmpului energetic al corpului. Indică, totodată, ceva ce este dăunător vieții. Prin această metodă putem dovedi oricui că orice gând sau sentiment negativ desincronizează sistemul energetic de acupunctură al corpului, sistem care este mai sensibil decât sistemul nervos şi mult, mult mai rapid decât sistemul nervos simpatic autonom.

Sistemul energetic de acupunctură, prin cele douăsprezece meridiane ale corpului, răspunde instantaneu la orice este negativ deoarece toate câmpurile de energie mai jos de Nivelul Curajului (200) reprezintă ceea ce nu este adevărat. Răspunsul este apoi adus în întregul câmp energetic şi în tiparul de gândire al victimei. Bolnavi fiind, ne vedem pe noi înşine victime ale bolii. De aceea este important să înțelegem că există boala şi există persoana care are o boală. Persoana care are o boală trebuie să se schimbe pentru ca boala să dispară. Vom învăța despre recuperarea dintr-o boală, inclusiv cum să tratăm evenimentul pe toate planurile, fizic, psihologic, emoțional şi mental, şi cum trebuie să ne schimbăm ca ființă astfel încât vindecarea să devină automată.

Harta Conştiinței ne arată că toate emoțiile negative facilitează boala şi toate emoțiile pozitive tind să vindece boala. Odată ce trecem deasupra Nivelului Curajului, un nivel la care putem ajunge spunând adevărul despre lucruri,

devenind detaşaţi, se deschide un alt spaţiu pentru noi astfel încât să putem deveni binevoitori, deschişi să acceptăm şi să fim o persoană iubitoare. Pe scala calibrată Iubirea se întâlneşte la nivelul 500, iar Vindecarea apare la 540. Ce fel de iubire aduce cu sine o vindecare aproape automată a corpului? Este Iubirea Necondiţionată, cea care nu judecă, care iartă, care este aliniată cu înţelegerea şi compasiunea. Iubirea îngrijeşte şi sprijină tot ceea ce este viu şi onorează sacralitatea vieţii, din ea însăşi creând un câmp de energie vindecătoare care calibrează la 540.

Cum putem deveni acel om pentru care vindecarea să se petreacă automat datorită nivelului şi naturii generale a conştiinţei noastre? În acelaşi timp, cum putem ajuta vindecarea unei anumite boli?

Analizând particularităţile unei boli vom vorbi despre anumite mecanisme ale conştiinţei şi cum să folosim unele din tehnicile prezentate aici şi în capitolele următoare. Trebuie să începem prin a renunţa la opunerea rezistenţei în faţa senzaţiilor pe care le experimentăm şi să ne oprim din a le pune o etichetă. De exemplu, nu putem experimenta un „ulcer duodenal” sau un „astm”. Acestea sunt doar nişte etichete, constructe mentale, programe elaborate şi sisteme de credinţe. Nu putem avea experienţa astmului, dar atunci ce experimentăm? Aici intervine tehnica adevărului radical.

Intrăm în interiorul trăirii senzaţiilor şi renunţăm la a le mai opune rezistenţă. Acest lucru va avea următorul efect: le vom face să dispară prin alinierea cu ele, primind cu bunăvoinţă experienţele interioare ale senzaţiilor. În acelaşi timp, în mintea noastră anulăm orice etichetă. Ne oprim din a numi acela „ulcer” şi, în schimb, intrăm în interiorul senzaţiei. Senzaţia interioară poate să fie o presiune sau o arsură. Chiar şi cuvintele „presiune” şi „arsură” sunt nume şi etichete. Le anulăm şi pe acestea şi din nou mergem în miezul, în ceea ce este absolut esenţial din ceea ce experimentăm noi fizic şi apoi renunţăm la a opune rezistenţă acelei experienţe.

Vindecarea aspectului fizic al bolii este însăşi renunțarea la opunerea rezistenței față de experiența interioară fizică, fără nici un fel de etichetă mentală. În acelaşi timp, de fapt, începem să anulăm eticheta mentală şi să o înlocuim cu adevărul. Anulăm prin propozițiile: „Nu mai cred în asta. Eu sunt o ființă infinită şi nu mai sunt supus acestui lucru. Eu sunt supus doar acelor lucruri pe care le am în mintea mea".

Ce înseamnă să fii „o ființă infintă şi să nu mai fii supus acelui lucru"? Înseamnă că suntem limitați doar de propriile sisteme de credință, şi dacă renunțăm la ele, cu ce sunt acestea înlocuite? Dacă forma este eliminată din conştiință, ce mai rămâne? Ceea ce nu are formă rămâne, iar experiența interioară a ceea ce rămâne este infinitul, fără de granițe, fără început şi fără sfârşit. Ceea ce este fără formă este natura fundamentală a conştiinței însăşi şi este nelimitată. Dacă punem o limitare sau introducem o formă atunci ne supunem pe noi înşine acelor lucruri pe care le ținem în mintea noastră. Pentru a le înlocui, anulăm în mod conştient spunând: „Anulez orice credință în ulcerul duodenal" sau astm, sau orice altă boală ar putea fi. Apoi spunem: „Sunt supus doar acelor lucruri pe care le am în mintea mea. Sunt o ființă infinită şi nu sunt subiectul acelui lucru cu adevărat. Şi acesta este un fapt".

Când facem testarea musculară pentru această afirmație descoperim că este adevărată. Dacă testăm o persoană şi ea spune: „Anulez. Eu nu sunt supusă bolii. Eu sunt o ființă infinită supusă doar acelor lucruri pe care le am în mintea mea", observăm că muşchii se întăresc imediat, indicând că aceasta este o afirmație adevărată. În consecință, când înlocuim ceea ce este fals cu ceea ce este adevărat, apare vindecarea.

Care este efectul câmpului energetic al conştiinței? Falsitatea, prin natura ei, ne pune sub nivelul 200 şi ne aruncă într-un câmp de energie negativă care, în şi prin sine aduce boala, în clipa în care spunem adevărul, câmpul energetic de la nivelul Curajului (adică rostirea adevărului că

suntem o „ființă infinită care se supune doar celor ce sunt în mintea ei") ne pune instantaneu deasupra liniei de la nivelul 200.

Bunăvoința, disponibilitatea de a accepta acest adevăr ne urcă pe o poziție de la care putem alege să apreciem corpul în loc să „facem rău" corpului, să iubim viața noastră în loc să „facem rău" vieții, să iubim ființa care suntem în loc să o criticăm. Descoperim că trebuie să renunțăm la criticism la gândurile „atacatoare", gândurile critice şi cele care judecă. Trebuie să renunțăm să ne punem pe noi înşine în poziția de a avea dreptate şi de a considera că alții nu au dreptate, pentru că nivelul lui „bun şi rău" este 180, ceea ce înseamnă forme-gând negative. Cu alte cuvinte, au un efect distrugător asupra sănătății noastre şi energiei vieții. Dacă dorim să scăpăm de o boală, atunci trebuie să ne dorim să renunțăm la atitudinea care a adus boala pentru că boala este o expresie a atitudinii unei persoane şi a modului obişnuit de a privi lucrurile.

Caracteristicile vindecării unei anumite boli constau în; (1) limitarea la opunerea rezistenței experimentării sale la nivel senzorial , (2) neaplicarea etichetelor sau renunțarea la numirea senzațiilor şi (3) nefolosirea cuvintelor deloc. Acceptați să experimentați ceea ce experimentați într-un mod foarte radical şi în acelaşi timp (4) anulați forma-gând şi sistemul de credințe, şi (5) alegeți câmpul energiei Iubirii, care vindecă.

Dacă ne uităm la fizica primară a energiilor implicate, putem vedea frica, calibrând la 100, cum este depăşită ca putere de Iubire, la 500, deoarece acestea sunt puteri exponențiale. Prin urmare, puterea Iubirii este reprezentată de 10 la puterea 500, pe când Frica este doar 10 la puterea 100 , o foarte mare diferență.

A ajunge în câmpul energetic de la 540 înseamnă automat să ne vindecăm singuri. Un gând plin de iubire vindecă, iar un gând negativ creează boală. Alegând să devenim o persoană iubitoare are drept rezultat eliberarea endorfinelor

din creier, ceea ce are un profund efect asupra sănătății şi fericirii corpului (vezi Graficul Fiziologia Creierului). Fericirea apare din dorința şi bunăvoința de a renunța la tot ceea ce este negativ şi de a permite iubirii să înlocuiască negativitatea în conştiință, pentru că natura fundamentală a conştiinței, cu condiția să nu fie afectată, este iubirea. Observăm asta în copilul mic care este doar inocență, iar iubirea este expresia esenței naturii umane. Este ca şi cum copilul nu a fost încă programat să intre în frică, îndoială sau limitare.

Este esențial să captăm acea expresie fundamentală a iubirii pentru a putea ajuta orice boală din interiorul nostru, la fel şi pentru a putea renunța la negativitatea sistemului de credințe. Cum ne alegem sistemele de gândire negativă? Le culegem prin intermediul televiziunii şi a oamenilor bine-intenționați. Intenția lor este să prevină aceste boli în noi educându-ne despre ele. În schimb, descoperim că mintea este acum programată să accepte un anumit sistem de credințe. Apoi apare vinovăția inconştientă şi foloseşte acel sistem de credințe, ceea ce cauzează o defectare a fluxului energiei prin câmpurile energetice ce curg prin cele douăsprezece meridiane de acupunctura ale sistemului nostru energetic.

De exemplu, de fiecare dată când cineva merge sub nivelul 200 (Curajul) descoperim prin testare că sistemul ei energetic este dezechilibrat. În mod caracteristic, cei mai mulți oameni „ard" mai degrabă un anumit meridian decât altul. De fiecare dată când au gânduri sau sentimente negative ca rezultat al unui sistem de credințe negative, ei pot să defecteze meridianul inimii. Pe măsură ce trec anii, de fiecare dată când au un resentiment, când se auto compătimesc sau când critică pe altcineva, ei produc o întrerupere a energiei şi a curgerii sale prin meridianul inimii. Aceasta goleşte energia vieții inimii, iar repetiția acestui fapt începe să altereze fiziologia inimii în moduri foarte subtile. Acest lucru începe să se exprime prin neregularități în

sistemul nervos autonom care administrează funcționarea organelor corpului.

În consecință, începe o defectare a fiziologiei inimii, inclusiv a pereților arterelor. Pe măsură ce trec anii, defecțiunile meridianului inimii produc defecțiuni la nivelul fizic, ceea ce este o expresie a lucrurilor păstrate în minte. Aceasta este premiza de bază - corpul exprimă ceea ce există în minte, nu vice-versa. Corpul exprimă felul de a gândi al omului.

Mecanica negativității scurt-circuitează sistemul de acupunctură şi sistemul nervos autonom. Aceasta alterează şi destabilizează procesele subtile electrice şi chimice care au loc în celule, având rezultat schimbări patologice în anatomie şi disfuncții care se manifestă prin accidente coronariene, boli de inimă sau atac de cord . Parțial, atacul de cord apare ca rezultat al atitudinilor mentale negative de-a lungul anilor. Mintea şi-ar dori să pună vina pe colesterol, stres, stilul de viață, genetică, ceea ce se moşteneşte în familie şi aşa mai departe. Acestea sunt însă doar explicații şi scuze, procese raționale care încearcă să facă inteligibil ceea ce nu este clar definit.

Când analizăm mecanica în sine observăm că ceea ce avem în minte începe să se manifeste în planul fizic, deoarece mintea este cea care are puterea. Chiar şi un gând neutru poate avea consecințe majore. De exemplu, cineva poate gândi „Eu cred că voi merge în Hawai". Acest gând energizează finanțele persoanei şi determină ceea ce urmează să facă persoana în următoarele şase luni pentru a se pregăti pentru această excursie. Gândul păstrat în minte determină ceea ce face cu banii, întreg comportamentul, împachetatul şi chiar deplasarea corpului mii de mile prin aer. Acel singur gând influențează următoarele şase luni din viața persoanei.

Putem înțelege cât de puternică e mintea şi una din dificultățile ce trebuie depăşite în auto-vindecare este voința şi disponibilitatea de a accepta marea putere a minții. Nu putem lăsa un gând negativ să rămână necercetat. Nu putem

spune „Am diabet” şi să lăsăm acest lucru necontestat. Sistemul de gândire este atât de puternic încât a crede că „am diabet” este suficient să potenţeze boala. În schimb, dacă persoana anulează gândul şi spune „eu sunt o persoană care a crezut cândva că are diabet, dar eu mă supun doar celor ce sunt în mintea mea. Eu sunt o fiinţă infinită şi nu sunt subiectul acelui lucru”. În felul acesta persoana scapă de orice simptome, anulându-le. Le înlocuieşte cu adevărul, şi, prin asta se mută deasupra liniei ce demarchează o anumită boală. Mai târziu, când voi povesti cum am folosit acest sistem pentru a scăpa de multe boli din mine, probabil că principiile vor deveni mai clare.

Deoarece am avut o listă întreagă de boli, a trebuit să le scriu pe o hârtie ca să mi le amintesc, pentru că jumătate dintre ele fuseseră uitate chiar dacă toate au durat mulţi, mulţi ani. De exemplu, am avut un ulcer duodenal refractar. Pe când eram student la facultatea de medicină, am făcut toate tratamentele medicamentoase posibile, psihanaliză şi o mulţime de alte lucruri. Douăzeci de ani mai târziu încă aveam ulcer, şi nu numai ulcer, dar se transformase în alt tip de ulcer care îmi găurea duodenul în alte părţi. Ameninţa cu perforarea şi hemoragia şi-mi provoca crize de pancreatită recurente. Am avut şi colită cu hemoragie diverticulară. De fapt, diverticuloza era atât de gravă, că am ajuns la spital de mai multe ori şi a trebuit să mi se facă transfuzii. Am sângerat până aproape de moarte.

În plus, aveam migrene severe. Psihanaliza m-a ajutat până la un punct; m-au consultat neurologi faimoşi şi experţi din toată lumea, dar nu exista nici un ajutor pentru migrenele mele care erau asociate şi cu multe alergii. Eram sensibil la inhalanţii din atmosferă. Nu puteam intra într-un loc în care se dăduse cu insecticide şi alte substanţe otrăvitoare chiar şi cu două săptămâni înainte, pentru că puteam detecta şi o milionime din substanţa cu care se stropise, migrena apărând imediat.

Mai aveam şi boala Raynaud, care îmi afecta circulația sângelui la extremități amenințându-mă cu cangrene incipiente la degete, circulație defectuoasă a sângelui la nivelul mâinilor şi picioarelor care îmi erau reci tot timpul. Peste toate, mai aveam şi gută şi un nivel înalt al acidului uric. Bineînțeles, țineam şi regim pentru toate astea. Aveam artrită, iar pe bancheta din spate a maşinii aveam întotdeauna un baston şi medicamente. Vă imaginați cum este să cari cu tine un baston şi medicamente pentru că, atunci când apar, crizele de gută se petrec foarte repede cu o durere care paralizează? Am ținut bastonul acela în maşină mulți ani.

În acelaşi timp, aveam o hipoglicemie severă. Nu puteam mânca zahăr, dulciuri sau amidon. Aşa că, pe lângă toate alergiile, ulcer, diverticuloză, alte probleme gastrointestinale, pancreatită şi crize de fiere, erau foarte puține lucruri pe care puteam să le mănânc. Când mergeam, rar, la un restaurant, singurul lucru pe care îl puteam mânca fără riscuri era salata verde. Nu puteam mânca roşii din cauza semințelor care puteau agrava diverticuloza, ceea ce ar fi presupus spitalizarea imediată şi transfuzii de sânge. Peste toate astea eram şi supraponderal, aveam şi vreo 25 de kg peste greutatea normală (voi explica mai târziu cum am rezolvat şi această problemă).

De la un capăt la altul, lucrurile mergeau prost cu tractul gastrointestinal, sistemul circulator, sistemul digestiv, echilibrul hormonal, compoziția sângelui, inclusiv un nivel ridicat al colesterolului în sânge şi al acidului uric. Şi migrenele! Toate aceste lucruri indicau un stres şi o presiune în sistemul nervos central precum şi o dezechilibrare a sistemul nervos autonom. Aveam şi o tumoră chistică pilonidală care în mod normal trebuia operată, dar care a dispărut spontan.

Mai târziu am făcut şi un atac de cord datorită unei boli nediagnosticate (hipertiroidie) pentru care era recomandată o intervenție chirurgicală şi radiații, dar pe care le-am refuzat.

Radiografia pulmonară arăta o tumoră la vârful plămânului drept.

În urma biopsiei, plămânul s-a prăbuşit şi a intrat în pneumotorax (colectarea aerului sau gazului în spațiul ce înconjoară plămânii). Rezultatul biopsiei a arătat că leziunea era o formă de tuberculoză aviară (care nu se transmite la oameni). Am refuzat sa iau recomandatele cinci antibiotice în valoare de 10.000 de dolari pe lună, care aveau şi o rată a vindecării foarte mică, oricum. Leziunea pulmonară a dispărut încet, fără nici un tratament fizic. Atacul cardiac s-a curățat, la fel şi pneumotoraxul. Funcționarea tiroidei a început să revină la normal fără operație sau radiații. Peste astea, îmi fusese amputat degetul mare de la mâna stângă pe când lucram ceva tâmplărie şi îmi fusese reparat chirurgical fără anestezie, la fel cum se întâmplase şi cu o hernie inghinală, de asemenea fără anestezie. Ulcerul duodenal netratabil şi recurent a dispărut după trei şedințe de acupunctură.

Toate bolile de mai sus şi operațiile au fost rezolvate aşa cum am descris mai sus, prin renunțarea la opunerea rezistenței în fiecare clipă, prin anularea credințelor şi predarea totală Voinței Divine. Vindecarea s-a realizat fără de narcotice sau anestezii. Întreaga serie de boli a fost consecința tendințelor karmice care au ieşit la iveală printr-o muncă spirituală intensă, ceea ce a accelerat inițial apariția lor, dar mai târziu a facilitat evidenta şi miraculoasa vindecare şi dispariție a lor.

Au trebuit verificate sistemele mentale pentru a afla ce se petrecea acolo, deoarece era evident că o persoană cu atât de multe boli nu putea spune că se află în afara conflictelor. Am început să analizez perfecționismul meu şi să înțeleg cum această tendință, care îmi permitea să-i iert pe alții, dar nu-mi permitea să mă iert pe mine, crea o intoleranță față de propria mea stare de a fi om, față de umanul din mine. După cum puteți înțelege, a fi intolerant şi a condamna şi ataca

toate aceste lucruri în interiorul tău produce o vinovăție inconştientă legată de limitele personale omeneşti.

Originea acestor tendințe mentale se găsea în copilărie în forma scrupulozității morale şi a fricii de păcat. A trebuit să mă deplasez înspre bunăvoința şi disponibilitatea de a accepta, iubi şi ierta propria-mi „omenie", omenescul din mine, să înțeleg că este omeneşte să ai sentimente imperfecte şi să renunț la a mă mai ataca pe mine însumi pentru că eram uman. Prin urmare, a trebuit să mă uit la esența acestui mod de a privi ceea ce este în miezul şi esența omenescului. Aceasta m-a condus către o inocență intrinsecă în chiar conştiința însăşi. Am căutat apoi natura conştiinței. Cum poate copilul, în inocența şi lipsa sa de negativitate, să se aleagă cu atâtea programe în mintea sa care să creeze toate aceste boli?

Putem găsi răspunsul când cercetăm natura inocenței şi urmărim ce se întâmplă cu ea în copil. Inocența copilului poate fi, de asemenea, comparată cu hardware-ul unui computer. Hardware-ul este inocent. Ceea ce creează un rezultat este software-ul instalat pe acest hardware. Totuşi, hardware-ul nu este afectat de software. Ne uităm la copil şi vedem inocența conştiinței sale. Cum apare toată această programare negativă în copil? Intră în el datorită inocenței. Copilul crede orice i se spune.

Din iubire şi încredere în părinții săi, în prietenii săi, în lumea televiziunii, a reclamelor şi a societății copilul devine programat. Inocența copilului devine progresiv mai puțin prezentă pentru că acum ea afişează toate programele care au fost culese datorită acelei inocențe inițiale. Începe să creadă în prejudecățile pe care părinții şi colegii de joacă le arată, cum ar fi micile remarci de genul: „Nu ne jucăm cu un anumit fel de oameni". Ce reține acel program negativ? Este inocența copilului, care rămâne în conştiința noastră de-a lungul întregii vieții. Se manifestă întotdeauna. Din cauza acelei inocențe greşim, însă inocența interioară însăşi este nepătată. Trebuie să ne întoarcem la recunoaşterea acelei inocențe

interioare pentru a ne ierta pe noi înşine şi pentru a-i ierta pe alții.

Acea inocență interioară ne permite să învățăm orice este nou. Inocența copilului nu se schimbă niciodată. De fapt, este chiar inocența copilului din voi care citeşte aceste cuvinte în clipa asta. Ea nu se schimbă niciodată; rămâne la fel de încrezătoare, gata să creadă şi să spere că aude adevărul şi să fie deschisă către adevăr, inocența continuă. Chiar şi dacă nu credeți ce citiți acum, acest fapt se datorează programului opus din interiorul minții voastre care spune: „Nu avea încredere". Iar inocența voastră este cea care a crezut în programul „Nu avea încredere în nimeni".

Chiar şi persoana care nu poate avea încredere face asta tot din încredere. Ea are încredere în adevărul acelei afirmații. Poate că într-o zi i-a spus tatăl: „Să nu ai încredere în nimeni", iar inocența copilului este cea care a crezut această neîncredere. Dar, inocența însăşi este nepătată, neatinsă, pentru că ea nu se schimbă niciodată. Este natura inerentă a conştiinței. Este hardware-ul unui computer şi indiferent de câte gânduri negative au fost auzite, programele care au rulat prin minte nu afectează hardware-ul, lăsându-l neatins, nepătat, pur şi virgin. Această puritate imaculată se găseşte încă în fiecare dintre noi.

Asta ne aduce la compasiune pentru că acum vedem cum anume s-au adunat programele pe măsură ce am crescut, trecând prin adolescență şi tinerețe. De exemplu, nu vrem să acceptăm că avem gânduri negative, sentimente negative şi chiar frică. Ori că avem dorințe, sentimentul pierderii, regrete sau o stare de lipsă de speranță. Aceste lucruri sunt inacceptabile. Atunci ura de sine şi vinovăția se acumulează din chiar această respingere constantă a omenescului din noi. Drept rezultat trebuie să mergem mai departe înspre o mai bună şi mai vindecătoare modalitate de a fi cu noi înşine. Este uşor să facem astfel prin simpla alegere de a avea compasiune şi de a ierta.

A apărut decizia de a fi astfel cu mine însumi, la fel şi cum eram cu alții, pentru că dacă eu voi fi astfel cu mine însumi, atunci, automat, voi fi la fel şi pentru alții. Ceea ce iert în alții iert automat şi în mine pentru că tot ceea ce văd eu în jur este eu însumi proiectat în lume.

Desfăcând toată această negativitate şi înlocuind energiile negative joase cu o energie pozitivă, începem să experimentăm o stare de bucurie interioară apărută ca urmare a bunăvoinței noastre de a renunța la autocondamnare şi la condamnarea altora. Acesta devine un obicei şi un mod de a fi în lume. Intenția de a fi sursa vindecării pentru noi înşine şi pentru alții creează un nou context.

Ce înseamnă un context? Intenția creează contextul. Intenția noastră de a fi o astfel de persoană stabileşte întreaga energie a conştiinței noastre şi o aliniază astfel încât începem să vedem lucrurile în acel fel. Cu alte cuvinte, există o reală alterare a percepției. Începem să vedem realmente lumea prin alți ochi, aceia plini de compasiune, iertare şi vindecare. Nu vorbim de milă, care aparține unui domeniu jos al energiei, ci despre o dragoste şi o hotărâre interioară de a fi o astfel de ființă umană față de noi înşine şi față de alții. Este dorința de a renunța la a fi critici, împreună cu atitudinea moralizatoare „bun şi rău - corect şi greşit" ce apare atunci când ne aşezăm la poli opuşi față de alții spunând: „părerea mea e bună şi părerea ta e rea".

Deoarece corpul exprimă ceea ce mintea crede, hotărârea aceasta începe să afecteze corpul. Putem verifica acest mecanism prin testarea musculară. Când avem în minte un gând iubitor sau ne imaginăm o persoană gândind frumos despre şi înspre ea, într-o manieră iubitoare, atunci brațul nostru este puternic la testarea rezistenței sale. Când în mintea noastră există gânduri neiubitoare, brațul va slăbi instantaneu deoarece corpul reflectă imediat ceea ce gândeşte mintea.

Alegând să fim iertători şi să avem compasiune, să fim ceea ce ajută şi hrăneşte viaţa în loc să o condamnăm sau să o limităm la atitudinea moralizatoare şi să intrăm în scenariul „să nu greşesc”, pe măsură ce avansăm în renunţarea totală la „să nu cumva să greşesc”, renunţăm de fapt la auto-condamnarea noastră pentru că suntem bolnavi. Unii oameni care sunt implicaţi într-o lucrare spirituală sau un studiu metafizic, vor rezuma problema dând vina pe ei înşişi pentru boala fizică. Este de ajutor să avem bunăvoinţa de a accepta ceea ce este exprimat la nivelul fizic, să privim în adâncul conştiinţei noastre pentru a înţelege ce este de fapt adus în atenţia noastră, pentru a înţelege că orice se întâmplă în viaţa noastră se întâmplă astfel pentru ca noi să ajungem să ne vindecăm.

În loc să ne fie ruşine că suntem nişte căutători spirituali cu o boală fizică, trebuie să devenim recunoscători şi să spunem: „Aha! Iată ceva ce trebuie vindecat”. Ne dorim acea capacitate de a descoperi acele lucruri ce trebuie vindecate. Astfel, acesta este un semn de progres, nu de regres. Putem fi fericiţi că avem şansa de a vindeca aceste lucruri care, paradoxal, sunt aduse la lumină chiar de un progres rapid sau mare spiritual (karma). Cei mai mulţi dintre marii mistici ai istoriei au avut multe boli fizice (vedeţi capitolul „Misticii” din Enciclopedia Britanică).

O boală este mai degrabă strigătul conştiinţei noastre care ne cere să ne îndreptăm atenţia asupra unui lucru ce trebuie să fie observat. Există ceva de care ne simţim vinovaţi, înspăimântaţi, sau avem alte emoţii negative. Există un sistem de credinţe pe care le avem şi la care trebuie să renunţăm sau să le anulăm. Este ceva ce trebuie iertat şi ceva în interiorul nostru care trebuie să fie iubit, aşa că mulţumim pentru tot ceea ce este adus în conştienţa noastră. Vom spune: „Mulţumesc ulcerule. Înţeleg. M-ai forţat să privesc modul în care mă condamnam pe mine şi nu mă iubeam, îţi mulţumesc hipoglicemie pentru că mi-ai arătat de cât timp trăiesc în frică”. Mulţumim tuturor bolilor noastre pentru că

ele ne-au adus aici, să putem avea bunăvoința şi acceptarea de a ne muta într-un câmp al iubirii, iar bucuria înțelegerii în prezent, că acesta e modul prin care corpul se poate auto-vindeca.

Durerea serveşte unui scop şi acum noi înțelegem asta altfel. Vom face o limonadă chiar din lămâi. În loc să intrăm în autocompătimire sau ranchiună față de boală, în loc să ne plângem de milă, „sunt o victimă", vom spune: „Ce încearcă să-mi arate acest lucru? Ce trebuie să învăț?" Devenim interesați să învățăm despre natura conştiinței şi descoperim ceea ce se ascunde sub o boală şi cum putem să o vindecăm printr-o înțelegere mai profundă.

Primele unelte-instrumente de care avem nevoie sunt bunăvoința şi o minte deschisă. Bunăvoința de a spune că mintea vede ceva ce îi cere să fie văzut pentru a fi vindecat. Vindecarea corpului urmează vindecării minții. Toate bolile fizice la care până la urmă voi renunța, s-au vindecat prin propria lor natură ca rezultat al vindecării formelor-gând din minte. Toate vindecările sunt rezultatul bunăvoinței de a renunța la condamnarea de sine şi a altora, renunțarea la criticism, autocompătimire, ranchiună şi toate energiile negative aflate sub nivelul 200, inclusiv regretul, îngrijorarea, anxietatea, doleanța, condamnarea şi ura de sine. Renunțarea la aceste lucruri a determinat schimbarea câmpului energetic cu unul care aduce vindecarea. Am continuat să lucrez anulând sistemele de credințe legate de hipoglicemie şi gută. Cum apărea o manifestare a acestei credințe o anulam şi spuneam: „Nu mai cred în asta. Eu nu mai sunt subiectul acestui lucru. Acesta e rezultatul a ceea ce cred eu, iar eu am puterea de a anula aceste credințe". Astfel, începem să deținem puterea de a refuza, de a respinge, de a nu crede, a nega. „Am puterea de a refuza. Nu sunt obligat să cred în asta".

Pentru că aceste sisteme de credințe sunt atât de prevalente în cultura noastră, noi credem cu naivitate că ele trebuie să aibă o anumită realitate, altfel nimeni n-ar crede în

ele. Singura realitate pe care o dețin este la nivelul formei-gând. Faptul că acceptăm că se găsesc la nivelul unei forme-gând nu înseamnă că este o realitate. Nu înseamnă decât că acceptăm acest lucru. Prin urmare, pot refuza să cred în sistemul colectiv de credințe despre toate aceste boli şi pot observa cum aceste programe intră în acțiune. Refuz să cred în toate programele educaționale bine intenționate legate de aceste boli - hipoglicemie, gută, boli de inimă, colesterol, etc. Pe măsură ce este născocită fiecare boală, noi devenim subiecții ei. Suntem subiecții supuşi acelor lucruri pe care le păstrăm în mintea noastră.

Dacă considerăm că ouăle cresc colesterolul şi credem că această creştere a colesterolului va crea probleme inimii, iar mâncatul ouălor creşte colesterolul, atunci asta va afecta inima datorită puterii minții. Mintea este atât de puternică încât creează forma gând care se manifestă în planul fizic, devenind astfel o realitate fizică. Putem înțelege că autovindecarea depinde cu adevărat de schimbarea sistemului de credință al cauzalității. Ceea ce ținem în mintea noastră se manifestă pe planul fizic, nu invers. Colesterolul nu ne-a creat probleme cu inima pentru ce am mâncat. Acesta este un lucru foarte important de asimilat. Sistemul credințelor noastre elucidează totul despre boală.

Dacă nu credem în ea, boala dispare din corp. În acelaşi timp, ne debarasăm de sursele vinovăției inconştiente şi oprim întărirea bolilor care se face prin etichetarea şi propagarea lor, prin urmare oprim aducerea la împlinire a propriilor auto-profeții şi temeri.

Nu putem permite minții să vină cu un sistem de credințe fără să verificăm aceste credințe. Dacă mintea a lucrat împotriva noastră în mod inconştient, şi noi n-am fost conştienți de puterea ei, putem să schimbăm acest fapt şi să folosim această putere în folosul nostru. Aceeaşi putere care a lucrat împotriva noastră poate să lucreze acum pentru noi atunci când folosim conştient puterea minții. Acum, când apare gândul „eu am hipoglicemie” îl opresc, îl anulez şi

rostesc adevărul: „Nu mai sunt supus acestui lucru. Eu sunt o ființă inocentă. Nu mai sunt subiectul hipoglicemiei”.

Hipoglicemia este un exemplu bun pentru că mi-a luat o grămadă de timp să desfac acest lucru. Şi, după aceea, am ținut multe conferințe pe această temă. A fost o adevărată realitate fizică pentru că funcționa clinic în mine. Am studiat foarte mult nutriția, în special relația dintre ea şi dependență, şi a alcoolismului în special. A fost o problemă foarte importantă. Eram un ferm credincios în relația dintre nutriție şi adicții până când am descoperit că această credință a mea opera chiar în corpul meu, exprima credința din mintea mea prin intermediul hipoglicemiei. Prin urmare a trebuit să o tot anulez, în mod repetat, şi să afirm adevărul despre ea. Până la urmă hipoglicemia severă a dispărut, iar sângele şi-a corectat compoziția de la sine. După mulți ani am reuşit, în sfârşit, să renunț la un sistem de credință al hipoglicemiei şi să mă recuperez din boală. Mi-au trebuit aproape doi ani de aplicare a acestei tehnici.

Diferite boli au dispărut în perioade diferite de timp. Unele dintre ele au dispărut în câteva zile. Altele chiar şi într-o oră. Pentru altele mi-au trebuit luni, iar hipoglicemia a durat cel mai mult, chiar mai mult decât un blocaj al trompei lui Eustachio pentru care au fost necesari doi ani (Am uitat să includ şi asta pe lista bolilor mele). Niciodată nu m-am mai îngrăşat şi nici n-am mai avut alte simptome ale hipoglicemiei, pur şi simplu a dispărut din viața mea.

Există, însă, principiul vigilenței. Deoarece mintea este atât de puternică, nu o putem lăsa să scape cu un sistem de credințe negative nici măcar o singură dată. De fiecare dată când apare gândul „sunt alergic”, trebuie să fie imediat contracarat şi anulat.

Un singur gând puternic este suficient să creeze realitatea aceea în planul fizic, aşa că nu putem să fim neglijenți. Trebuie să fim foarte atenți în interiorul nostru.

Nu există nici o ierarhie a dificultăților în vindecarea acestor boli. Asta înseamnă că de ceea ce lumea consideră a fi

o boală cronică este la fel de uşor de scăpat ca şi de o boală uşoară.

Printre prietenii, colegii de serviciu, cunoştinţele, pacienţii şi alţi oameni cu care am lucrat astfel, există un grup de oameni care s-au recuperat din multe boli grave total şi complet. Ei fuseseră abandonaţi ca fiind fără speranţă, cu un picior în groapă; şi totuşi, aceşti oameni, care au devenit prietenii mei, sunt extrem de vii şi foarte bine, fără de urme ale bolilor lor. Nu se face nicio deosebire pentru că adevărul este adevăr, iar ceea ce este fals, este fals. Nu depinde de forma falsităţii; aşa cum tot ceea ce este adevărat este adevărat. Dacă mintea voastră o poate crea, atunci mintea voastră o poate şi anula. Noi începem să folosim puterea minţii noastre înspre binele nostru.

Procesul autovindecării este condus la nivelul detaliului prin chiar renunţarea la opunerea rezistenţei de a trăi, experimenta şi apoi anula formele-gând. Vindecarea se petrece pe căi mai puternice şi generale datorită voinţei noastre de a renunţa la tot criticismul şi intenţia de a ataca, dimpreună cu începerea procesului de iubire a omenescului din noi şi din alţii şi retrezirea conştientei asupra inocenţei noastre.

Dar ce putem spune despre cel de-al treilea nivel, cel al tratamentului medical tradiţional? Ce rol joacă el în autovindecare? Tratamentele medicale tradiţionale au devenit, în mod surprinzător, foarte eficiente. Pe măsură ce renunţăm la vinovăţia care a apărut datorită lipsei noastre de compasiune faţă de umanul din noi, măsurile medicale ce erau cândva fără de rezultat acum încep să devină eficiente. Cu alte cuvinte, în timp ce am avut toate aceste boli, migrene, ulcer, diverticuloză, am urmat şi tratament medical tradiţional timp de douăzeci de ani şi mai mult. Ţineam regim, luam medicamente, antispastice şi antiacizi şi am făcut tot ceea ce spunea medicina tradiţională, dar vindecarea nu avea loc; poate că medicamentele au menţinut lucrurile astfel încât să nu se înrăutăţească. Nu mi s-a extirpat nici

stomacul, nici colonul, aşa că tratamentele funcționau, însă lucrau împotriva programării negative din mintea mea.

Când am început să renunț la toate programele negative au început să fie eficiente şi toate celelalte tratamente medicale care înainte păreau relativ ineficiente. În cazul meu, antispasticele i are înainte de-abia menținеau un control asupra simptomelor, au reuşit ulterior să le elimine complet. A început vindecarea. Antispasticele, antiacizii şi regimul alimentar, lucruri considerate necesare (împreună cu tratamentul de acupunctura) au adus o vindecare a ulcerului, medicamentele devenind foarte eficiente. Medicamentele pentru alergii au început şi ele să funcționeze în mod miraculos. Am descoperit ulterior că şi nevoia de aceste medicamente a scăzut. Nevoia pentru toate aceste măsuri de ameliorare a dispărut până la urmă şi am reuşit să mănânc normal. Vă puteți imagina cam ce puteam mânca înainte, având toate aceste afecțiuni, nivel crescut al colesterolului, hipoglicemie, diverticuloză, ulcer activ, migrene, şi peste toate astea şi alergii.

Îmi amintesc cum mergeam la restaurant şi mă uitam în meniu. Singurele lucruri pe care le puteam mânca erau salata verde şi spanacul, pentru că semințele din alte legume îmi agravau diverticuloză, iar acizii îmi agravau ulcerul. Nu puteam mânca roşii sau orice altceva de genul tomatelor, şi, bineînțeles nimic ce conținea zahăr. Nu puteam mânca paste, sau orice alt fel de făinoase, deserturi sau carne. Trebuia să le evit pentru că îmi creşteau nivelul acidului uric, agravând guta. Sincer, erau foarte puține lucruri pe planeta asta pe care le puteam mânca.

Pe măsură ce aceste lucruri s-au eliberat, am aflat că regimul este şi el un sistem de credințe. Aceasta este partea inferioară a sănătății holistice - sistemul credințelor că toate lucrurile sunt nocive pentru noi. Dar sunt nocive pentru că noi păstrăm în mintea noastră gândul că ele sunt astfel. Nu există nici un asemenea lucru în lumea „realului”. Rezultatul este că acum nu mai țin regimuri fără zahăr, fără colesterol,

fără grăsimi. Analizele sângelui meu arată un nivel al glicemiei şi colesterolului normal. Mănânc normal şi nu am mai avut crize de gută. Toate aceste lucruri au devenit corolarul sistemelor de credințe.

Dacă avem un sistem de credințe despre gută, atunci vom avea tot ceea ce presupune şi include acesta, inclusiv credința că anumite produse din carne produc guta, cum ar fi heringul marinat, care mie îmi place foarte mult (iar acum pot mânca aproape zilnic). Am avut o gută atât de severă încât, dacă mâneam doar o bucățică de pate de ficat pe un biscuit, mi-ar fi produs un atac de gută.

Povestesc mereu despre cum, într-o zi, am gătit o tigaie plină de ficăței şi rinichi pentru pisica mea, crezând că ei îi va plăcea. Şi-a vârât nasul în mâncare, dar nu a putut mânca. Era o ditamai cratița, mirosea delicios, fiind gătite cu ceapă şi puțină costiță. Chiar am pus şi puțină mentă specială pentru pisici, dar Kitty nu era interesată. Dintr-odată am înțeles că limitările dietei mele nu erau altceva decât un sistem de credințe nebun pe care îl păstram în mintea mea şi mi-am spus: „Sunt o ființă infinită. Eu nu sunt supus acestui lucru. Adică vreau să spun că este absurd". Aşa că m-am aşezat şi am mâncat aproape toată tigaia cu rinichi şi ficăței, şi, probabil că nici nu trebuie să vă mai spun, nu am avut nici o criză de gută atunci şi nici de atunci încoace. Reuşisem să anulez acel sistem de credințe. Era o glumă, o glumă tristă, dar totuşi o glumă. Suntem subiecții doar acelor lucruri pe care le păstrăm în mintea conştientă sau inconştientă.

Când ne redobândim sursa puterii noastre şi ne oprim din a o risipi în lume, descoperim că adevărata cauză a gutei nu stă în rinichi şi ficăței, nu stă în stres, nici în nivelul acidului uric sau în metabolism. Are de-a face cu ceea ce avem în mintea noastră. Când ne redobândim şi ne oprim din a nega puterea minții noastre, începem a înțelege că noi suntem sursa bolii sau a sănătății. Ce vreau să spun când spun „Eu sunt sursa"? Înțeleg prin asta conştiința mea, ființa mea infinită.

Să considerăm acum câmpurile energetice care explică cum funcționează acest lucru. Care sunt mecanismele fizice intrinseci, câmpurile energetice şi nivelurile? În loc să fim stăpânii noştri la un nivel sub nivelul Adevărului la 200 şi să ne punem puterea - ceea ce este o minciună - în lume, în afara noastră, începem să ne redobândim adevărul despre noi înşine. Bunăvoința de a analiza ne aduce experiența şi realizarea adevărului despre. Aceasta este puritatea experiențială a ceea ce discutăm. Noi înşine putem reproduce adevărul prin experimentele noastre. Suntem propriul sine individual.

Pe măsură ce ne redobândim pe noi înşine şi avansăm în nivelurile conştiinței începem să înțelegem că suntem subiecții oricăror lucruri pe care le deținem în mintea noastră şi că sistemele de credință şi formele gând pe care le credem au fost sursa sau „cauza" a ceea ce am experimentat. Lumea nu are vreo putere de a crea vreunul din aceste lucruri. Are o bucată de rinichi o putere în ea însăşi? Bineînțeles că nu. Au mințile noastre puterea de a crea boala? Bineînțeles că da.

Acum vom începe să desfacem sindromul persoanei „care stă într-un balon". Ce se întâmplă cu persoana din balon? Mintea sa inocentă, de copil, crede cu entuziasm tot ce se spune despre sănătatea holistă şi despre nutriție, începe să citească toată literatura despre acest domeniu. Dați-mi voie să vă spun că dacă vom continua să citim acea literatură suficient de mult, vom descoperi că tot ceea ce este în lumea noastră, tot ceea ce am trăit, tot mediul înconjurător şi tot ceea ce este în univers ne va ucide. Acesta este mesajul pe care îl vom primi. Magneziul ne va ucide, calciul ne va ucide. Energia din covoare, tablouri şi tot ceea ce este în aer ne va ucide. Dacă trecem pe lângă cineva care fumează ne gândim „ah, o să fac cancer la plămâni". Credem toate aceste sisteme de gândire negativă foarte puternice. Cu toate acestea, avem puterea de a le anula, unul câte unul. Iar eu am făcut-o.

Am avut un prieten care spunea că ouăle mă vor ucide. Adio ouă. Colesterolul mă va ucide. Adio colesterol. Apa mă va

ucide. Produsele lactate mă vor ucide, carnea mă va ucide. Ei, atunci mănânc fructe! Ok. Dar fructele sunt pline de pesticide. Pe naiba! Mâneam fructe, dar când ajungeam la povestea cu pesticidele, adio fructe. Apoi legumele. Oh! Legumele sunt pline de pesticide şi ele! Sunt stropite în toate grădinile din California, iar peştele conține mercur. Ce mai rămâne de mâncat?

Devenim din ce în ce mai paranoici. Nu devenim mai sănătoşi, ci mai paranoici şi toți prietenii cu „pungă maron" sunt morți. Prietenii cu „punga maron" sunt acei oameni care au aparținut uneia dintre societățile medicale de genul menționat anterior. Care au crezut aşa de tare în felul acesta de a vedea lumea, încât acum de-abia dacă mai pot mânca unui sau două feluri de semințe organice sau orez organic. Nu mai sunt decât câteva lucruri sigure de mâncat pe planeta asta pentru ei, pe care le cară cu ei într-o pungă maron.

O persoană care stă într-un balon merge la o petrecere unde toată lumea mănâncă mâncarea pe care ea o consideră nimic mai mult decât otravă. Se „omoară pe ei înşişi cu fripturile şi cu pesticidele din mazăre, fructe sau salată". Dacă, după părerea sa, ceilalți se omoară mâncând astfel, persoana-în-balon mănâncă din punga sa maron. Se aşează undeva la o masă într-un colț alături de alte persoane-în-balon. (Aceasta chiar a fost o scenă reală de la un banchet). Ține post des, aleargă mult şi face o mulțime de „chestii sănătoase" şi, bineînțeles, în prezent este moartă. De ce a murit acest bărbat care alerga în fiecare zi şi trăia o viață sănătoasă? A murit pentru că a devenit o persoană-în-balon cu o viziune paranoică despre lumea care a început să se închidă pentru el. Nu putea respira aerul cu încredere. Nu putea să se bucure de covoare pentru că acestea îi dădeau probabil ceva la care el era alergic, particule de fibre care îl făceau să se înece. Emisiile de gaz din vopseluri sau din gurile de aerisire, ori din fumul unei țigări urmau să-i producă cancer, toate acestea au făcut ca viața lui să devină din ce în ce mai mică.

Ce se petrece în acest tip de situație este o negare progresivă a adevărului despre noi înşine, împreună cu renunțarea progresivă la puterea ființei noastre în favoarea puterii cauzalității lumii, care, de fapt, nu are nicio putere. Asta este reversul adevărului. Inversând progresiv adevărul devenim din ce în ce mai vulnerabili şi victime sigure. Sfârşim prin a fi complet paranoici, persoane-în-balon care suferă de alergii la mediul înconjurător, care pot trăi doar într-un balon care îi protejează şi în care respiră un aer purificat.

Toate acestea se petrec în conştiința noastră, în mintea noastră. Nu se petrec nicăieri altundeva în realitate. Numai crezând din nou în adevărul puterii deciziei noastre, putem anula tot sindromul. Nu suntem supuşi acelui lucru. Suntem ființe infinite care sunt supuse doar acelor lucruri pe care le au în mintea lor. Avem puterea de a anula aceste sisteme de credințe. Avem puterea de a refuza să credem în negativitatea sistemelor colective de credințe şi să le spunem „nu".

Avem, de asemenea, puterea de a spune „nu" acelor credințe care vin din familia noastră. În familia mea s-au transmis alergii nave. Bunica mea era alergică, la fel şi mama şi sora mea. Toată lumea are alergie la fân, la rugină, la praf şi la cai. Ca o consecință, şi eu am avut toate aceste alergii, umflându-mi-se ochii, având mâncărimi la ochi şi tot restul de simptome. Cu toții trăiam înghițind antihistaminice. În plus, eram foarte alergic la iederă şi am ajuns la spital cu o dermatită generalizată cauzată de iederă. Nu a răspuns la nici un tratament cu excepția unei alifii maron obținută de la o femeie indiană din tribul Wisconsin Dells.

Ani mai târziu am participat la *Un Curs în Miracole* şi am fost surprins să descopăr că nu mai aveam dureri de cap de la pesticide, am putut intra într-o casă care de-abia ce fusese curățată şi dezinfectată şi am ştiut brusc că nu mai eram supus acelei credințe.

După această descoperire uluitoare, m-am trezit într-o zi cu înțelegerea că nu mai sufeream nici de alergia la iedera otrăvitoare, aşa că am ieşit afară, am cules câteva frunze, le-

am plantat într-un ghiveci şi am început să mă joc cu ele. Era miraculos! Am cărat ghiveciul cu mine mergând pe la familie şi prieteni să le arăt şi lor. Au crezut că am luat-o razna, dar până la urmă, au înțeles că viața mea s-a schimbat şi că toate credințele negative au dispărut una după alta. În consecință, am pierdut şi în greutate (douăzeci şi cinci de kg) şi am simțit o siguranță totală în legătură cu viața mea fizică. Realizarea, înțelegerea faptului că avem această putere asupra propriilor noastre vieți aduce cu sine o reducere în tot ceea ce priveşte anxietatea generală şi un sens nou al stării de bine şi al vieții.

Orice boală este fizică, mentală şi spirituală şi, prin urmare, este bine să utilizăm toate modalitățile în sprijinul recuperării. Există însă şi factori necunoscuți care influențează recuperarea, cum ar fi înclinațiile karmice. Astfel, unele boli pot persista, aşteptând în continuare să se petreacă o descoperire lăuntrică sau evoluția nivelului personal de conştiință prin care se va descoperi şi sursa bolii. Prin urmare, lucrarea spirituală ar trebui să se petreacă în sine, pentru ea însăşi, şi de-abia apoi va urma recuperarea, după predarea în mâinile lui Dumnezeu. Un tratament care a reuşit este un lucru, vindecarea aparține unei dimensiuni diferite datorită vastelor surse ce au fost descoperite şi aduse la lumină.

Cum poate cineva să ştie dacă smerenia şi predarea au fost totale? Sunt totale atunci când persoana este indiferentă față de procesul vindecării, dacă se petrece sau nu. Acesta este rezultatul predării în mâinile lui Dumnezeu până în profunzime şi abandonarea dorinței de a controla sau a schimba lucrurile față de cum sunt.

Avertisment practic

Întotdeauna este indicat să aveți un diagnostic medical confirmat de o a doua opinie. Se fac deseori erori grave în diagnosticare, şi eu însumi am avut câteva diagnostice eronate majore, care erau potențial fatale dacă nu ar fi fost detectate. Cauza atacului de cord, legată de boala Graves

(hipertiroidism), a fost complet greşit diagnosticată inițial. Obstrucția prostatică nu avea nevoie de intervenție chirurgicală, ci doar de renunțarea la folosirea decongestionantelor nazale.

Cap. 3 - Stresul

Ca medic psihiatru, cu o practică de peste cincizeci de ani, am lucrat în domeniile psihanalizei, psihoterapiei, terapiei de grup şi psihodinamicii ale multor şcoli. În plus, au fost ani de cercetare în domeniul nutriției şi al relației acesteia cu chimia creierului, bolile mentale şi emoțiile, ceea ce s-a concretizat în lucrarea *Psihiatria ortomoleculară* (scrisă împreună cu Linus Pauling, câştigător al Premiului Nobel). Am studiat intensiv şi am folosit şi modalități alternative de vindecare pe care le-am găsit benefice.

În ultimii treizeci şi cinci de ani am cercetat natura conştiinței şi aplicațiile acestei cunoaşteri în înțelegerea spiritualității. Inerent conținută în cercetările mele este relația dintre corp, minte şi spirit, precum şi ce înseamnă de fapt, cu adevărat, aceasta. Este ceva ştiințific pe care îl putem verifica clinic, ori este doar vreo fantezie?

În ziua de azi se pune foarte mult accentul pe subiectul stresului şi al prevenirii lui, precum şi pe implicațiile sale în sănătatea fizică, emoțională şi psihologică, dar şi a impactului pe care îl are în economie şi în lumea afacerilor. Se manifestă o conştiență sporită asupra stresului în cultura noastră şi a dezechilibrelor şi dereglărilor pe care le implică. Vom studia cu atenție relația dintre corp şi răspunsul său la stres, precum şi relația dintre minte şi felul în care se raportează ea la spirit.

Stresul rezultă din menținerea unui punct de vedere - din ceea ce avem în minte - şi din atitudinile şi credințele noastre. Stresul emoțional izvorăşte în primul rând din noi înşine şi nu din lume. Nu există un asemenea lucru precum scăparea de stres pentru că sursa sa este în interiorul nostru şi nu este localizată în afara noastră, undeva în lume, aşa cum se crede în mod obişnuit. Aşa că vom inversa modul în care se uită de obicei mintea la cauză şi efect. Prin observație, cineva poate înțelege: „cauza” nu este în lume şi nici „efectul” său în minte,

ci chiar viceversa. Nivelul puterii, nivelul „cauzei” este păstrat în minte, aducând experiența cuiva despre ce se întâmplă în lume. Folclorul nostru ştie intuitiv asta pentru că ne spune: „Ce pe tine te hrăneşte , pe altul îl otrăveşte”. Acest proverb conține secretul despre care vorbim. Puterea nu este în eveniment sau în altceva aflat „acolo, afară”. Puterea de a crea toate evenimentele din viața noastră stă în fiecare dintre noi. Astfel, redobândindu-ne puterea, vom putea învăța cum să prevenim stresul.

Există metode pentru a preîntâmpina stresul în loc să-l tratăm ulterior. Programele de reducere a stresului care sunt disponibile în general în societatea noastră sunt metode de a controla efectele stresului odată ce acesta şi-a făcut apariția, cum ar fi programele de relaxare construite astfel încât să elibereze tensiunea din corp. O zicală spune: s-a spart buboiul. Există moduri de a depăşi asta în aşa fel încât tensiunea să nu apară în corp, astfel fiind prevenită necesitatea existenței altor modalități bazate pe modelul medical de a trata stresul.

Cu ceva timp în urmă am primit o broşură intitulată „Stresul şi boala de inimă” care prezenta un întreg program de credințe. Articolul promova ideea că stresul este ceva „din afară”, că este ceva inerent în viață şi că rezultatul stresului va afecta inima în toate înțelesurile simbolice pentru noi. Numeroase articole în pamflet tratau boia de inimă şi consecințele stresului ce trece prin fiziologia noastră şi se manifestă în corp datorită faptului că toate lucrurile sunt experimentate în interiorul conştiinței. Este esențial să aruncăm din nou o privire către relația dintre corp, minte şi spirit. Urmează să discutăm despre lucruri pe care le putem verifica prin experiența noastră, împreună cu experiența clinic verificabilă derivată dintr-un punct de vedere, şi anume al omului de ştiință, medicului care crede doar ceea ce poate fi repetat clinic şi verificat prin experiența noastră interioară.

O caracteristică a corpului este că este nesimțitor. Corpul nu are capacitatea să se experimenteze pe sine, să fie

conştient de sine. Braţul, în şi despre sine, nu poate trăi experienţa propriei sale existenţe. Nu poate nici măcar experimenta că „este”, unde este, cât de mare este sau ce face. De unde ştim ce se întâmplă cu corpul? Ştim numai datorită simţurilor. Noi nu experimentăm corpul în sine; în schimb, simţurile ne dau raportul despre corp. Observăm, de asemenea, că simţurile însele nu au capacitatea de a se experientiza. De exemplu în ureche, vibraţiile, care trec prin nervul auditiv şi stimulează membrana timpanului, nu au nici o modalitate de a se experimenta ca sunete.

Unde are loc experienţa corpului? Se înregistrează în creier, dar atunci conştienţa apare în ceva mai mare decât creierul însuşi, în ceva ce numim „minte”. Datorită câmpului energetic al minţii experimentăm creierul şi corpul. Mintea însăşi, foarte curios, de asemenea nu are capacitatea de a se experimenta pe sine. Acesta este un gând uluitor până când intrăm în analiza lui. Un gând prin sine şi din sine nu are capacitatea să experimenteze starea de a fi gând. Memoria nu are capacitatea în ea şi prin ea însăşi să experimenteze starea de a fi memorie. Similar, o fantezie despre viitor nu are asemenea capacitate nici ea. Imaginaţia, emoţiile, tot ceea ce se petrece în minte, sunt experientizate doar datorită câmpului de energie mai mare decât mintea, denumit conştiinţă. Este un câmp de energie care este mai difuz, fără formă şi capabil să experimenteze schimbarea la fel ca orice alt fenomen. Numai datorită conştiinţei însăşi putem fi conştienţi despre ce se petrece în mintea noastră. Şi numai datorită minţii suntem conştienţi de ce se întâmplă cu senzaţiile noastre. Datorită senzaţiilor suntem conştienţi de ce se întâmplă în corpul nostru fizic.

În mod curios, totuşi, nici conştiinţa nu poate raporta ce se petrece în ea însăşi, cu excepţia câmpului mai larg care este infinit şi fără dimensiuni denumit cunoaştere experienţială sau conştienţă subiectivă. Datorită acestei calităţi a conştienţei, care însoţeşte existenţa sau fiinţarea, noi suntem capabili de conştienţă. Din conştienţă vine şi

cunoaşterea a ceea ce se petrece în conştiință. Conştiința raportează ce se petrece în minte, iar mintea raportează despre ce se întâmplă cu senzațiile la nivelul corpului. Astfel putem înțelege că ceea ce suntem, în cel mai înalt şi măreț sens, se referă la capacitatea conştienței subiective.

Întreaga experiență este experimentată numai în interiorul conştiinței însăşi. Prin urmare, adresarea direct sursei şi locului unei experiențe ne va conduce la capacitățile de a preîntâmpina sursele stresului. Conştiința este un model numeric bazat pe câmpuri de energie şi niveluri de conştiință. Câmpurile de energie sunt calibrate la relativa lor putere, etichetate conform experienței umane obişnuite, în concluzie uşor de înțeles. La baza scalei se află „Vinovăția", care este o formă de ură de sine şi este o emoție negativă. De pe poziția Vinovăției lumea este văzută ca un loc al suferinței. Vinovăția are un câmp energetic de valoare 30. Stările joase sunt apropiate de Moarte, care calibrează la zero. Dobândirea unei conştiințe suficient de înalte pentru a deveni iluminat se află la valoarea 600 şi peste această valoare.

Vina, apatia, durerea, frica, dorința, furia şi mândria sunt toate câmpuri de energie negativă care au efecte distructive şi prin urmare au un număr mic de calibrare. De exemplu, Apatia, la 50, are mai puțină energie decât Frica, ce calibrează la 100. Frica, la 100, are mai puțină energie decât Curajul, care calibrează la 200. Dorința, la 125, are mai puțină energie decât starea denumită Neutralitate (la 250) sau de a fi detaşat.

Calibrarea câmpurilor de energie poate fi reprodusă prin testare, ceea ce verifică energiile relative şi sensurile câmpurilor. Aceste câmpuri calibrează mai jos atunci când cineva gândeşte ceva cu furie, are un gând despre ceva ce regretă sau este trist în legătură cu acel ceva, sau un gând despre ceva de care se teme. Când este testat brațul unei persoane care are un asemenea gând, acesta va slăbi instantaneu. Emisferele cerebrale devin desincronizate,

sistemul energetic de acupunctură iese din starea de aliniere, iar persoana pierde instantaneu putere şi energie.

La nivelul Curajului, unde se spune adevărul, câmpul de energie se mută în sus către ceea ce este pozitiv şi sprijină viața. Energia vieții este aliniată cu integritatea şi cinstea.

Când calibrăm marii învățători care au existat pe pământ, descoperim că au avut niveluri de la 600 în sus. Marile avataruri, salvatorii omenirii şi marii mistici şi sfinți se află în nivelul energetic cuprins între valoarea 700 şi 1000. S-ar putea spune că adevărul începe de la 200 şi creşte în sus într-o iubire mereu crescătoare şi o aliniere cu Adevărul. Interesant, sănătatea nu măreşte acelaşi tipar.

Cu cât mergem mai sus în câmpurile de energie, cu atât corpurile noastre devin mai sănătoase în mod automat până când, în final, se atinge bucuria de a fi viu şi o plăcere excepțională a trupului. La nivelul 540, câmpul energetic al Iubirii Necondiționate şi al vindecării, corpul începe să-şi vindece bolile, în funcție de predilecțiile intrinseci şi de limitări (cum sunt karma, atât individuală, cât şi umană).

În legătură cu stresul este esențial să cunoaştem condițiile preexistente în conştiința unei persoane; acestea stabilesc trăirea vieții acelei persoane într-un mod stresant. Este evident că o persoană care s-a identificat cu atitudinile unor experiențe aparținând unui câmp de energie joasă va experimenta şi va percepe lumea ca negativă. O persoană care se identifică cu acel câmp de energie al lipsei de speranță şi al disperării va experimenta lumea ca fiind fără de speranță şi toate întâmplările vieții vor fi colorate de această aşteptare interioară.

La nivelul Durerii, oamenii sunt plini de regret, îngrijorați de pierderile din trecut, şi văd o lume tristă. Dacă există un Dumnezeu, acesta ar fi un Dumnezeu care nu ne iubeşte, căruia nu-i pasă de noi, care ne ignoră.

În câmpul energetic al Fricii apare existența energiei suprimate ce a fost păstrată dc-a lungul vieții sub formă de teamă. Există o preocupare anxioasă şi o îngrijorare

constantă despre viitor. Lumea arată ca un Ioc înspăimântător, iar persoana experimentează totul în forma fricii. Dumnezeul acestei lumi ar fi considerat a fi unul de care trebuie să ne temem, un răzbunător.

Persoana care se află într-o continuă stare de a dori, de a vrea ceva, experimentează o lume a frustrării. Persoana furioasă este predispusă conflictului şi războiului. Cea plină de mândrie este vulnerabilă încercărilor şi, prin urmare, îşi asumă o postură defensivă. Vom discuta Harta Conştiinței în detaliu pentru a înțelege cum suntem programați în mod automat pentru stres.

Cineva poate începe să bănuiască, pornind de la proverbul „Ce pe tine te hrăneşte , pe altul îl otrăveşte", că programarea pentru stres vine din valorile interne, din sistemele de credințe, de convingeri şi din poziționalitățile față de viață ale cuiva. Acestea izvorăsc din programele pe care le menținem operative în conştiința noastră. În felul acesta, începem să căutăm sursa stresului nu în lume, ci în ceea ce este păstrat în conştiință, aici fiind asimilat stresul experientizării unui eveniment dat. Avem, în continuare, nişte exemple ce ne arată cum anumite atitudini şi modalități de a fi față de viață ne pregătesc pentru a experimenta stresul.

O doamnă în vârstă obişnuia să-şi viziteze fiica căsătorită ce locuia în mijlocul unei păduri mari, undeva la țară, la vreo 30 de mile de oraşul New York. Acolo nu se întâmpla nimic, era linişte şi singurele sunete pe care le puteai auzi erau foşnetul frunzelor şi cântecul păsărelelor. Doamna în vârstă, care trăise toată viața ei în New York, în cartierul East Side, ura să meargă la țară. Iar când făcea aceste vizite stătea cât mai puțin posibil. Două sau trei zile era tot ce putea suporta. Pacea şi liniştea o „înnebuneau" şi de-abia aştepta să se întoarcă în oraş unde putea să răsufle uşurată. Apartamentul ei dădea la stradă şi de la fereastră putea vorbi cu oricine, putea auzi claxoanele şi zgomotul oraşului şi să se simtă în siguranță în mijlocul cartierului East Side (tărâmul ei natal),

în ciuda zgomotului şi a căldurii. Ea trăia într-o situație pe care altcineva ar fi putut-o considera stresantă.

Mulți oameni pot considera acel cartier ca fiind unul de speriat. Ceea ce ea experimenta ca siguranță - să fie în mijlocul oamenilor, cu sunetele tomberoanelor de gunoi şi ale maşinilor de gunoi care făceau zarvă de la ora 5 dimineața era, pentru ea, ceva liniştitor care îi asigura securitatea. Prin contrast, pacea şi liniştea din mijlocul pădurii de o sută de acri era stresantă.

Putem privi un exemplu comparabil în Insula Diavolului, colonia penitenciară franceză. Guvernul francez, datorită protestelor sociale, a închis multe închisori şi a permis deținuților să trăiască liberi pe această insulă. I-au eliberat din cuştile ca de animale şi le-au permis libertatea de a trăi pe această insulă unde puteau să meargă şi să trăiască după voința lor. Ce au făcut prizonierii? Spre surpriza autorităților, noaptea s-au întors în cuştile lor. Se simțeau speriați, singuri şi în nesiguranță, chiar dacă pentru prima dată, după mulți ani, aveau libertatea pe care au cerut-o şi pentru care au şi murit.

Pentru cei mai mulți oameni o celulă de închisoare ar fi o amenințare maximă. Nu şi-ar imagina o oroare mai mare ca asta. Şi totuşi, ce au făcut alți oameni într-o închisoare? Au scris romane premiate şi au zguduit literatura. Lucruri scrise în celulele închisorilor au schimbat cursul istoriei omenirii în bine sau rău. Adolf Hitler a scris *Mein Kampf* cât a fost în închisoare.

Un alt exemplu interesant, în opoziție cu Insula Diavolului, este arătat de filmul *Lost Horizon* (Orizont pierdut). Dacă vă amintiți, în filmul acesta Ronald Coleman şi alți pasageri ai unui avion aterizează de urgență în Himalaya. Au mers printr-o trecătoare şi au ajuns la Shangri-La, care este un loc şi o stare aproape de rai. Nivelul său energetic (540-600) este foarte înalt şi este un loc al iubirii necondiționate şi al unei păci eterne. Cu toate că personajul interpretat de Coleman era pregătit pentru această

experiență, beneficiind din plin de ea şi lărgindu-si conştiința, ceilalți pasageri au reacționat diferit. A fost interesant de observat cum şase persoane au avut şase reacții diferite. Doi dintre ei nu erau prea pregătiți pentru o asemenea experiență şi au reacționat la ea ca la un stres datorită noului şi stranietății. Alții s-au simțit stresați pentru o perioadă, dar apoi s-au adaptat şi au acceptat acest fel de rai în viața lor. Dimpotrivă, alții au fost foarte deranjați de această nouă situație.

Personajul care era fratele lui Coleman în film a devenit foarte agitat şi aproape paranoic. El cerea să se întoarcă la „lumea reală". Toți aceşti oameni au arătat o reacție nu față de locul unde se aflau, ci față de pozițiile lor individuale. Experiențele lor nu se refereau la mediul înconjurător, ci la propriul nivel de conştiință.

Odată plecam din Ecuador. Nu erau decât două zboruri pe săptămână din Quito. Ajunsesem cu zborul de joi şi făcusem rezervare pentru el cu multe luni în avans, şi totuşi, când am ajuns să fac îmbarcarea, primul lucru care mi s-a spus a fost că numele meu nu figura pe listă. Apoi mi s-a spus că avionul nu avea să zboare joia aceea, ci urma să zboare sâmbătă. Nu ştiu de ce, dar mi s-a părut amuzant, ba chiar am râs de-a binelea. Fiind în cultura Ecuadorului, la o altitudine de 10000 de picioare şi mai mult, faptul că avionul urma să zboare trei zile mai târziu decât era programat nu mi s-a părut cu adevărat important. Nimeni nu s-a supărat, şi, foarte interesant, ceasul care atârna din mijlocul tavanului din aeroport nu mergea de mulți ani, însă nimeni nu se deranjase să îl repare.

Având o atitudine de acceptare, n-a existat nicio frustrare, aşa că nu era nici un stres. Era o atitudine socială îngăduitoare în care precizia lumii materiale nu era considerată a fi importantă. Valorile umane erau de o mai mare importanță. În acest caz, valoarea umană şi chiar confortul echipajului de zbor erau mai importante decât ziua plecării, pentru care nu părea nimeni supărat. Aşteptarea,

atitudinea culturală din Quito nu au fost trăite ca stresante. Dacă s-ar fi întâmplat una ca asta într-o altă aşezare socială, cum ar fi Aeroportul LaGuardia, şi zborul de joi ar fi fost amânat pentru sâmbătă, ar fi fost recepționată ca o situație stresantă.

De fapt, când am ajuns pentru plecarea de sâmbătă, programată la ora 11:45, am aflat că era oarece întârziere. Nu era decât un singur avion pe pistă, şi totuşi stătea acolo nemişcat. Se făcuse amiază, ora la care totul se închide pentru siestă, aşa că nu numai că avionul nu plecase joi, dar nici sâmbătă nu a decolat la ora anunțată, 11:45, ci mult mai târziu, la ora 15:00. Avionul a stat pe pistă până când toată lumea şi-a făcut siesta. Când s-a terminat, cu toții ne-am luat bagajele, ne-am urcat în avion şi am plecat. Nimeni nu s-a supărat, toată lumea era foarte relaxată. Iată că este posibil să fii împăcat şi cu o întârziere de trei zile în programarea zborului.

În aceste experiențe se găseşte cheia înțelegerii stresului, deoarece când vorbim despre stres, vorbim, de fapt, despre experiența a ceea ce ne stresează în interiorul nostru, în conştiința noastră. Considerarea corpului ca parte a răspunsului la stres înseamnă răspunsul pe care corpul îl dă la ceea ce este în mintea noastră. Modificând ceea ce ținem în minte - aşteptările noastre, felul nostru de a vedea viața - putem preîntâmpina dezvoltarea stresului. Nu a trebuit să mergem într-un program de relaxare pentru a rezolva stresul datorat întârzierii cu trei zile a zborului planificat. Nu a trebuit să urmăm nici un program de tensiune minimală pentru a ne proteja inimile de stres, pentru că nu era nici un stres. În consecință, o abordare reală a stresului este, în primul imul, prevenția, a-l preîntâmpina prin înțelegerea felului cum şi unde apare.

Prima înțelegere este că sursa celor ce le experimentăm ca fiind stres este în noi înşine; nu există acolo, în lume. Nu există în orarul zborurilor sau în celulele închisorilor; există doar înăuntrul conştiinței noastre.

Pe măsură ce examinăm mai atent Harta câmpurilor conştiinţei, conştienţa noastră despre aceste lucruri va avansa rapid deoarece este uşor de înţeles. Este ceva ce ştim deja; este necesar doar să aducem acest lucru în conştienţa noastră.

Câmpurile energetice de la baza Hărţii sunt împotriva vieţii şi pot fi denumite stres datorită naturii lor intrinseci, ceea ce indică o direcţie stresantă. Când ne mutăm către Neutralitate, mergem într-o direcţie pozitivă către ceva ce nu este stresant. La nivelul 540 toate lucrurile sunt experimentate în frumuseţea şi perfecţiunea lor, în unitatea vieţii şi în iubire necondiţionată.

În dreapta acestor niveluri ale câmpurilor energetice ce sunt calibrate la relativa lor putere, observăm în Hartă emoţiile care apar din aceste poziţionalităţi ori moduri de a fi în viaţă. De exemplu, putem observa că oamenii care sunt la nivelul Vinovăţiei trăiesc emoţii ale învinuirii şi urii de sine. Experimentează viaţa ca fiind distructivă şi văd lumea ca pe una a suferinţei. Persoana care este la nivelul Apatiei trăieşte emoţia lipsei de speranţă. Ea îşi vede viaţa şi lumea fără de speranţă. Este disperată şi există o pierdere de energie. Dumnezeul acestui tip de lume este mort.

Dacă se toarnă suficient de multă energie într-o persoană aflată în starea de apatie, aceasta poate înainta înspre Durere, un stadiu în care îşi poate exprima o emoţie. Are un scop biologic anumit, iar expresia durerii, cum ar fi plânsul unui copil, trezeşte o emoţie. Aceia care se află în acest câmp energetic se uită la trecut şi îşi văd viaţa plină de regrete şi pierderi. Devin deznădăjduiţi şi experimentează lumea ca fiind tristă, simţind că Dumnezeul acestei lumi îi ignoră. Prin contrast, persoana care se găseşte în câmpul energetic al Fricii, priveşte viaţa cu o îngrijorare intensă şi cu anxietate, şi experimentează viaţa ca fiind înspăimântătoare. Regretul izvorăşte din agăţarea de trecut, iar frica rezultă din trăirea în viitor.

Ce este viața? Include asupra lumii şi un punct de vedere despre noi şi despre alții, la fel şi aşteptări legate de Divinitate. Ce este viața, în sine şi despre sine? Apare ea dintr-un eveniment? Înțelegem atunci că aceste câmpuri de energie sunt de fapt nişte hublouri. Sunt modalități, feluri în care vedem noi lumea. Reprezintă culoarea ochelarilor pe care îi purtăm. Dacă ne luăm nişte ochelari gri, care provin din Durere, atunci totul va arăta trist. O persoană care merge pe stradă şi este dominată de acest câmp de energie vede totul pe stradă ca fiind fără de speranță.

O persoană tristă care merge pe stradă trăieşte literalmente percepția tristeții. Când deschide ziarul vede numai lucruri triste care se petrec în lume, vede condiția tristă a omului. Vede gunoiul de pe stradă. Priveşte oamenii bătrâni şi gândeşte cât de tristă este bătrânețea. Îi pare rău pentru copii şi se gândeşte în ce lume tristă urmează să crească aceştia. Cunoaşte durerea vieții. Ține în ea atâta durere încât apare mila - cât de trist pentru aceşti copii.

Persoanele care se află în câmpul energetic al Fricii văd, experimentează şi îşi creează în lumea lor situații care trezesc frica. Citesc în ziare despre cât de înspăimântătoare este lumea - omoruri, crime, furturi, războaie şi bombe. Merg pe stradă şi văd totul ca fiind înspăimântător. Văd şanse de a se întâmpla tot felul de accidente şi cum este posibil ca oamenii să-şi scrântească gleznele. Ei cred că ar trebui să existe indicatoare peste tot. Oamenii care văd o lume înspăimântătoare pun lacăte duble şi închid de două ori maşina, aflată în garajul închis de două ori, aflat în curtea lor dintr-un cartier în care nu s-a întâmplat niciodată o spargere.

Frica vine dinăuntrul nostru şi proiectează în afară o înfățişare înspăimântătoare a lumii. Dacă avem nişte ochelari colorați în culoarea fricii totul arată a frică, şi dacă îl căutăm pe Dumnezeu, vom găsi un Dumnezeu de care să ne temem. Un Dumnezeu al lumii înspăimântătoare nu poate fi decât unul de care trebuie să te temi.

Cineva se poate muta în câmpul superior al dorințelor care apar datorită educației sociale. Oamenii de la baza Hărții care se aliniază cu lipsa de speranță, cum sunt cei din țările Lumii a Treia oii segmente ale grupurilor socioeconomice din societatea noastră, încep să vadă ce au alți oameni prin intermediul televiziunii atunci când dobândesc acces la televiziune. Aceasta creează dorința care este percepută în câmpul emoțiilor drept lipsă şi poftă şi este, de asemenea, exprimată complet în adicții. Procesul care se petrece în conştiință este acela al prinderii, al capturării. Deoarece cineva doreşte sau începe să-şi dorească ceva, lumea devine una a frustrării. Stresul pe care îl trăieşte este cel al unei frustrări fără de sfârşit.

Într-o persoană care nu este niciodată mulțumită se manifestă lipsa, şi, indiferent de ce primeşte, întotdeauna va voi ceva mai mult. Dacă nu experimentează îndeplinirea dorințelor lor, aceasta va da naştere şi mai multor dorințe şi va rezulta într-o dorință de a controla. Văd o lume foarte frustrantă, iar când merg pe stradă văd toate lucrurile pe care şi le doresc, maşinile, accesoriile şi casele pe care şi le visează. Când deschid ziarul văd şi mai multe lucruri de dorit. Ei vor să schimbe lumea, vor să „aibă", să „obțină". Această nesfârşită dependență de a avea creează un stres nesfârşit care apare din sinele însuşi. Problema este o nesfârşită dorință de ceva.

Când oamenii, din propria frustrare, se mută la nivelul Furiei, încep să experimenteze o lume furioasă. Sunt plini de resentimente şi fierb de ură, vinovăție şi nedreptate. Dintr-o persoană de acest fel energia suprimată a furiei este acum gata să se reverse în orice eveniment. Ei văd lumea ca pe o competiție. Datorită ochelarilor furiei pe care îi poartă aceşti oameni, atunci când deschid un ziar, stomacul lor se umple de mânie, indignare şi furie față de evenimentele care se petrec.

Dacă merg pe stradă văd multe lucruri pentru care se înfurie - starea indicatoarelor stradale, a străzii însăşi,

inclusiv ziarele aruncate peste tot pe stradă. Uitându-se la copii şi la bătrâni se gândesc la propria lor situaţie şi asta îi enervează. Trăiesc într-o lume a injustiţiei, nedreptăţii, indignării şi competiţiei. Dacă deţin o afacere cu maşini la mâna a doua şi altcineva îşi deschide una pe partea cealaltă a străzii privesc asta ca pe o competiţie şi se gândesc că urmează să piardă din cauza asta. Pentru că aceşti oameni trăiesc într-o lume câştig-pierdere, stomacul lor este deseori foarte încordat. Nu au reuşit să meargă mai sus, la un nivel al armoniei şi cooperării. Drept rezultat, nu-şi dau seama că ar merge şi mai bine afacerii lor dacă ar fi şi mai multe asemenea loturi de maşini folosite pe aceeaşi stradă.

Pentru o persoană aflată la nivelul furiei, lumea devine un loc de temut, ameninţător. Dumnezeul acelui fel de univers ar fi un Dumnezeu al războiului. Din cauza furiei lor, aceşti oameni devin adepţi ai războiului şi sunt gata de luptă. Furia lor este gata să izbucnească. Lumea devine atunci foarte stresantă datorită furiei reprimate. Dacă cineva ar sări gardul în parcarea sa, furia ar ieşi la iveală, înjurăturile s-ar face auzite şi chiar ameninţarea cu procesul la tribunal. Sunt preocupaţi de răzbunare şi să fie chit cu inamicii.

Dacă cineva urcă la nivelul Mândriei, aici este mai multă energie împreună cu emoţii negative şi distructive. Cu toate că mândria este deseori înţeleasă ca fiind constructivă, prin natura ei este de fapt distructivă, deoarece mândria este o renegare. Expresia ei este una de aroganţă şi răutate fiindcă procesul care are loc în conştiinţă este unul al infatuării.

Oamenii mândri sunt foarte extremişti şi defensivi în părerile lor şi devin asemenea celor furioşi. Părerile lor sunt „corecte” şi ei trăiesc într-o lume a binelui şi răului, a câştigului sau pierderii. Prin urmare, stresul apare întotdeauna într-o asemenea persoană pentru că ea vede toate relaţiile, interacţiunile şi tranzacţiile în termenii câştig-pierdere, ceea ce reflectă importanţa statutului perceput şi se referă la proprietate. Când aceste persoane citesc ziarul, ele observă statutul tuturor celor implicaţi împreună cu statutul

persoanei care a scris articolul. Ei merg pe stradă şi văd în primul rând simboluri ale poziției, statutului social - etichetele hainelor şi renumele cartierelor. Toate aceste lucruri despre viață devin un statut, iar aceşti oameni devin interesați despre cine sunt alții din punct de vedere al statutului, al poziției lor, al situației lor.

Toate acestea sunt poziționări vulnerabile, în mod evident, care reflectă o mentalitate de victimă, pentru că toate pozițiile de sub nivelul adevărului proiectează sursa fericirii în afara persoanei. De fapt, agățându-se de această poziție, renunță la propria putere. Sursele sensului, fericirii şi valorii vieții sunt undeva în afara sinelui. Aceste opinii provin din lipsuri. „Dacă este undeva în afara mea, este ceva ce trebuie să obțin. Dacă este ceva ce trebuie să obțin, înseamnă că nu-l am sau că ceva stă în calea mea, mă împiedică să obțin acel lucru".

Sa trăieşti în acel fel de lume înseamnă să trăieşti mereu în primejdie şi sub amenințare, deoarece este ceva în afara ta care blochează realizarea a ceva sau care poate să-ți ia ceva. Este lumea victimei pentru că oamenii renunță, îşi dau puterea lor lumii.

Deseori se spune că sursele fericirii şi ale stresului sunt acolo, undeva în afară. Şi astfel există speranța că stresul va fi îndepărtat prin schimbarea lumii. Stresul nu există în lume. Dimpotrivă, este o experiență interioară dinăuntrul conştiinței însăşi. Nu există nicio cale prin care cineva poate schimba lumea şi a se elibera de stres. Atunci, ce poate fi făcut?

Putem începe să dobândim adevărul despre stres şi să avem curajul să ne uităm la fapte. În clipa în care procedăm astfel, schimbăm câmpul energetic. Mutându-ne în Neutralitate, ajungem într-un spațiu mai pozitiv. Acum există bunăvoința de a privi în față, de a face față şi de a se descurca cu o situație, prin urmare apare o reîmputernicire. Asta înseamnă recuperarea puterii noastre şi trăirea mai aproape de adevăr.

Persoana care se află la nivelul Curajului vede o lume a provocării, a creşterii şi a şanselor. Este o lume interesantă, incitantă, atrăgătoare, o lume a distracției, un loc în care cineva este bucuros să fie viu. Acea persoană deschide ziarul şi vede toate ocaziile extraordinare pentru ca omenirea să avanseze către rezolvarea problemelor. Vede în mintea sa tot felul de tehnici de rezolvare a problemelor, pe care e dispus să le încerce. Lumea devine captivantă, o lume a şanselor şi a creşterii din care face parte şi începe să se întrebe: „Unde mă potrivesc eu aici? Unde pot începe să mă exprim pe mine şi să pot experimenta unele din aceste şanse?" Felul în care se prezintă Dumnezeu şi felul în care este experimentat într-o lume a şanselor demonstrează un Dumnezeu al minților deschise. Mintea deschisă începe acum să schimbe ceea ce este stresant. Ce este stresant la nivelul Mândriei poate că devine obiectul unei curiozități şi o ocazie de creştere pentru persoana aflată la nivelul Curajului.

Mergând mai sus, la nivelul Neutralității, câmpul energetic calibrează la 250 şi are mai multă putere decât pozițiile de jos. Iar această putere începe să fie folosită într-un sens constructiv. E ca şi cum la nivelurile joase antena este îndreptată spre negativ, apoi se mută spre neutru şi, în sfârşit, înspre pozitiv. Atunci începe experimentarea vieții într-un sens pozitiv. Experiența nu este ceva în afară, este înăuntrul conştiinței unei persoane. Dacă persoana doreşte să renunțe la o mulțime din poziționalitățile sale, atunci nu mai trebuie să se apere - nevoia de apărare fiind un rezultat al mândriei, importanței şi nevoii de a avea întotdeauna dreptate.

Pozițiile ateistului, bigotului sau zelotului conduc la conflict. Ele se bazează pe credința plină de mândrie că „poziția mea este 'corectă'; prin urmare, poziția ta este 'greşită' ". Având dorința de a renunța la astfel de poziționări, persoana devine cumva ne-ataşată. Oamenii încep să transcende vulnerabilitatea lor față de lume, iar procesul care începe în conştiință îi eliberează. Lumea începe să pară ok,

iar Dumnezeul unei astfel de lumi devine un Dumnezeu al libertății.

Cum este exprimată această stare de ok? Când merge la un interviu pentru un serviciu o persoană la acest nivel gândeşte: „dacă obțin slujba asta, va fi grozav, şi dacă nu o voi obține, va fi ok, de asemenea, pentru că sunt alte oferte de slujbe la care chiar aş vrea să mă uit”. Drept rezultat, acea persoană nu este blocată deoarece nu şi-a bazat supraviețuirea pe nici un lucru în mod special.

La nivelul Bunăvoinței adăugăm intenția la procesul conştiinței. Înseamnă un „da” , înseamnă o aliniere şi o alăturare, o înțelegere cu viața, iar o persoană la acest nivel începe să vadă lumea ca pe un loc prietenos. Când oamenii aceştia, ia nivelul Bunăvoinței, merg pe stradă, Dumnezeul lumii pare promițător şi dătător de speranțe. Deschizând ziarul, o asemenea persoană mii' dovezile cooperării şi străduniei omului de a-şi rezolva problemele. Ceea ce altul percepe ca distructiv, el percepe mai degrabă ca fiind procesul în sine, sau reglarea echilibrului forțelor. Când merge pe stradă începe să vadă o lume prietenoasă, acum vede oamenii ca fiind prietenoşi. Percepția lui s-a schimbat, iar oamenii ‘bătrâni’, care nu trebuie să mai răzbată prin lume, uni deseori priviți cu prietenie. Este simplu să mergi înspre orice persoană în vârstă şi să începi imediat o conversație cu aceasta.

La nivelul Bunăvoinței oamenii nu se mai uită la alții cu o neîncredere paranoică ori măsurându-i pe alții să vadă cum stau, unde se află pe o scară a unei lumi bazată pe mândrie. Ei încep să vadă cu ochi prietenoşi necunoscuții şi oamenii în vârstă, ca şi prietenia cu copiii, găsind că este uşor să înceapă o relație cu ei.

Când ne mutăm mai sus, în Acceptare, începem să acceptăm că noi suntem sursa propriei experiențe a vieții noastre. Persoana care a ajuns la acest nivel de conştiență şi-a luat înapoi puterea asupra propriei vieți şi înțelege că oriunde, în orice situație ar fi pusă, va face față. Dacă ar fi

lăsată pe o insulă părăsită, după un an s-ar vedea cum şi-a construit o casă într-un copac şi ar sculpta în nuci de cocos.

Dacă ar fi pusă într-o închisoare, ar scrie un roman sau poate chiar ar sta cu picioarele încrucişate şi ar face meditație. Alții aleg să devină avocați ai puşcăriilor şi studiază dreptul. Puterea de a crea experiența vieții stă în interiorul nostru. Aceste persoane şi-au redobândit puterea lor. Prin urmare, Dumnezeul acestui fel de lume şi universul experienței este acum perceput ca promițător, dătător de speranțe şi îngăduitor, şi nu trebuie să se mai teamă de El. Aceşti oameni se simt încrezători şi mulțumiți.

Companiile îşi doresc să angajeze astfel de persoane care să se ocupe de contractele importante. Acest tip de persoană este capabil să accepte suişurile şi coborâşurile realităților vieții, precum şi propriile sale limitări. O persoană dominată de mândrie nu este capabilă să accepte limitarea. Când o companie spune „Dorim să mergi în Venezuela şi să închei acolo o afacere", persoana la nivelul Acceptării se va simți împăcată şi va avea încredere în ea însăşi când va răspunde: „Ştiți, eu nu mă descurc prea bine cu acea companie şi în special cu acea persoană. M-aş descurca mult mai bine în Belgia. Aş putea vinde de două ori mai bine acolo. De ce nu îl trimiți pe Jim în Venezuela?"

Persoana la acest nivel are bunăvoința de a accepta felul în care funcționează lumea şi evită indignarea. Chiar şi IRS (Internal Revenue Service - Agenția fiscală federală guvernamentală americană care colectează taxele şi impozitele pe venituri - n.tr.) îşi are propriul său fel de a fi în lume. La acest nivel este evitată dihotomia „bine şi rău" şi se acceptă lucrurile aşa cum sunt în lumea asta, manifestându-se împăcarea cu lumea. (Acceptarea este diferită de pasivitate.) începutul transformării conştiinței este înțelegerea că noi suntem sursa experiențelor noastre, şi, prin urmare, lumea începe să apară mult mai pozitivă, armonioasă, plină de speranțe şi benefică.

Împuternicirea împinge persoana mai sus, în câmpul energetic al Iubirii. Ce înțelegem prin iubire? Nu este emoționalismul sentimental ce emană din ataşament ori ceea ce prezintă Hollywood-ul ca fiind iubire. Acele emoții născute din proprietatea posesivă asupra altei persoane, din controlul şi lupta pentru putere care apar şi ele, din cuvintele unui cântec care spune: Dacă mă părăseşti, mă sinucid" nu sunt elemente ale Iubirii. Acestea sunt consecințele mai degrabă ale unui ataşament decât ale unei iubiri adevărate.

Iubirea Necondiționată este un mod de a fi în viață care hrăneşte, îngrijeşte, sprijină, şi prin propria natură este iertător. Este începutul revelației unor adevăruri ale vieții deoarece în creier apare o eliberare a endorfinelor. (Vezi Graficul Funcționarea şi Fiziologia Creierului din capitolul 1.) Endorfinele permit apariția unei anumite stări interioare, un mod de a fi cu sine însuşi şi cu trupul în lume. Drept urmare, lumea începe să apară ca având toate calitățile pentru a fi iubită. O asemenea persoană merge pe stradă simțindu-se bine dispusă. Ea vede iubirea pe sub trivialitățile aparente ale vieții şi ține la un loc, îmbrățişează întreaga omenire. Persoana trece astfel într-un nivel superior, într-un câmp energetic superior.

A vedea viața armonioasă şi iubitoare înseamnă a reduce stresul, această persoană devenind din ce în ce mai puțin vulnerabilă deoarece este aliniată cu iertarea. Intenția acestui câmp, ales de o persoană, este una iubitoare, ceea ce determină persoana să fie iubitoare față de toate lucrurile oricând, iubind omenirea şi fiind tandră şi iubitoare față de ea însăşi.

Oamenii se văd diferit pe ei înşişi prin contrast cu asprimea perfecționistului care se află întotdeauna la nivelul stresului. Persoana care este neiertătoare, cu tendința de a judeca şi condamna, poartă în ea şi ura de sine şi vinovăția, pentru ea până şi respirația fiind o stare de stres. Dacă se trezeşte mai târziu, se urăşte pe sine pentru asta. Stresul apare din perfecționism, inflexibilitate şi predilecția pentru

auto-condamnare şi este generat intern. Persoanele cu o minte deschisă care încep să fie mai îngăduitoare cu ele însele încep să accepte şi omenescul din ele. Iertarea ajută atitudinea mentală a pregătirii pentru a permite omenescul, umanul din alții, ceea ce, de asemenea, îngăduie omenescul din noi înşine.

Printr-o muncă spirituală progresivă putem avansa într-un câmp energetic şi mai înalt, acela al veseliei, care se apropie de începutul conştienței asupra realității pe care cineva o experimentează cu adevărat, a experimentatorului, nu a experienței. Atunci nu ne mai aflăm sub efectul lumii, ci determinăm modul în care o experimentăm.

Compasiunea pentru tot ceea ce este viață se iveşte din seninătatea interioară. Conştiența frumuseții incredibile şi a perfecțiunii creşte împreună cu experimentarea unității. Când o persoană mai evoluată deschide ziarul vede şi trăieşte totalitatea iubirii oamenilor. Dincolo de limitările omenescului, ceea ce face ca toate articolele din ziar să pară pozitive, este o expresie a mişcării continue şi a evoluției conştiinței umane. Când o persoană evoluată merge pe stradă ea vede incredibila frumusețe a străzii, frumusețea vieții în toate expresiile sale magnifice. Poate vedea un trandafir în deschiderea sa perfectă. O persoană mai puțin evoluată ar putea privi trandafirul pe jumătate deschis şi ar putea spune: „Eu nu-l vreau pe acesta. Este un trandafir imperfect”. Persoana evoluată vede perfecțiunea în însăşi evoluția vieții şi în trandafirul pe jumătate deschis. Apoi proiectează înainte în timp şi îi vede deschiderea, înflorirea, incredibila frumusețe şi desăvârşita sa formă şi devine conştientă de sacralitatea interioară, intrinsecă întregii vieți.

Pe măsură ce vorbim despre aceste câmpuri energetice ca niveluri ale conştiinței este evident că ele determină modul în care trăim, în care experimentăm viața. Acestea determină felul Dumnezeului despre care credem că există în univers, precum şi ce fel de emoții exprimăm. Toată această expresie este un proces continuu care are loc în conştiință. Acum este

clar că nu există nimic „acolo, în afară” care are puterea de a crea stresul şi că noi înşine suntem creatorii stresului prin poziționările şi atitudinile noastre.

Devine evident că o persoană cu mintea deschisă şi îngăduitoare nu este foarte stresată atunci când cineva îi loveşte maşina în parcare. Ceea ce se petrece (aşa cum poate ați trăit şi voi această situație), depinde de starea pe care o aveți. Ceea ce este stresant într-o anumită stare poate să nu fie la fel în altă stare. Deseori persoana care îşi găseşte maşina lovită este foarte supărată. Unei persoane liniştite şi care se află într-o stare de pace îi pare rău pentru cea supărată şi îi poate spune: „Ştii, nu trebuie să fii aşa de supărat. Până la urmă nu este decât o bară. Amândoi avem asigurare. Nu e chiar o problemă aşa mare. În realitate, neplăcut este că va trebui să duci maşina la service ca să o repare, dar nu e chiar aşa o mare problemă”. Persoana evoluată doreşte să vindece supărarea ivită în câmpul conştiinței.

Nu evenimentele aruncă o persoană în starea de auto-compătimire sau furie față de o lume nedreaptă în care oamenii lovesc spoilerul maşinii. Dorința de a da un pumn în nasul individului apare din prea multă furie adunată înăuntru. Persoana detaşată ar trata acest eveniment fără să aibă vreun sentiment. Grija pentru ceea ce simte altul şi dorința de a ajuta viața prin uşurarea anxietății sau fricii altuia se ivesc din ceea ce a devenit persoana. Nu există ca atare undeva în afară, în lume. Aripa zgâriată nu are cu adevărat putere asupra vieții cuiva. Nu există altă „cauză” a emoțiilor decât cea interioară. Înțelegerea acestui fapt determină redobândirea puterii, dobândirea autonomiei şi eliberarea din iluzia victimizării.

Pacea interioară apare automat din dorința noastră de a renunța la anumite poziționalități, cum ar fi judecarea altora şi categorisirea lor ca fiind „greşiți”. Bunăvoința apare din iertare, dintr-o atitudine înțelegătoare. Judecata nu rezolvă nimic; dimpotrivă, suplimentează problema. Considerând că

alții n-au dreptate ne aflăm într-o lume a pierderii, într-un raport pierdere-pierdere. Lumea este stresantă prin însăşi calitatea contextului supraimpus. Este stresantă în sensul în care, aşa cum este aranjată, chiar şi dacă vom câştiga, tot vom trece prin anxietatea posibilei pierderi, astfel că, şi atunci când câştigăm, nu câştigăm cu adevărat.

Ştim că există oameni, de exemplu, care spun că îşi doresc să aibă mulți bani. Ce se întâmplă când câştigă dintr-odată mulți bani? S-a făcut un studiu interesant despre persoanele care au câştigat milioane de dolari la loterie şi s-a descoperit că în numai cinci ani, gradul fericirii acestor oameni a fost jalnic. Rata sinuciderilor, a divorțurilor, îmbolnăvirilor şi dependenței de droguri a crescut spectaculos în acest grup de persoane care, în fața lumii, au obținut tot ceea ce şi-au dorit. Motivul pentru care au jucat la loterie a fost câştigul.

În jocul câştig-pierdere, a câştiga în sine, înseamnă să-i învingi pe cei care pierd. Înfrângerea altora aduce vinovăția. Prin urmare, acea persoană nu poate fi fericită nici măcar atunci când câştigă pentru că, într-un context al câştigului-pierderii, unul câştigă şi altul pierde, astfel născându-se vinovăția. În competiție există frici inconştiente, cum ar fi frica de adversar. Exista şi frica, atunci când apare un câştig de bani, că vor apărea prietenii şi vor cere bani. Asta poate avea urmări determinând o atitudine deprimată şi paranoică. La cel mai de jos nivel al conştiinței toată lumea pierde pentru că lumea este jalnică şi fără de speranțe. Stresul apare automat într-o situație câştig-pierdere.

Pozițiile de putere şi succes în lume apar la persoanele care gândesc în termeni câştig-câştig deoarece îşi creează în mintea lor un mod de a fi care este benefic. Ce fel de stres trăieşte o persoană care îşi programează totul după principiul câştig-câştig? Acest fel de persoană câştigă dacă vine un prieten la ea acasă, şi câştigă şi dacă nu vine un prieten la ea acasă. Dacă vine în vizită, se gândeşte cât de mult se va bucura de prietenia şi prezența sa cel care face vizita. În

acelaşi timp, ştie că dacă prietenul său nu poate veni, este în regulă, de asemenea. Astfel că cealaltă persoană câştigă oricum ar fi. Dacă vine la cină, suntem încântaţi de prezenţa ei. Dacă nu vine la cină, atunci ne vom bucura ştiind că a folosit timpul liber pentru a aduce o îmbunătăţire vieţii sale,

A avea aşteptări pozitive, atitudini de tip câştig-câştig în afaceri, aduce succesul, ceea ce se manifestă ca o îmbunătăţire a vieţii noastre. Cu cât îi merge mai bine companiei, cu atât le va fi mai bine şi angajaţilor. Cu cât o companie realizează mai multe, cu atât va da mai multe lumii. Cu cât este mai bun un produs al companiei, cu atât lumea va ajuta mai mult compania. Cu cât ajută mai mult compania, cu atât aceasta poate ajuta economia. Cu cât sunt mai mulţi angajaţi, cu atât mai mulţi îşi pot ajuta familiile. Cu cât o companie ajută familiile, cu atât mai mult familiile ajută compania.

Modalitatea de a deveni o persoană de succes este de a-l transforma pe şeful nostru într-o persoană de succes. În loc să intrăm în competiţie cu el (ceea ce înseamnă că cineva are de pierdut), ajutându-I pe şeful nostru să aibă succes, îl avansăm mai sus pe scară, făcând astfel loc pentru noi înşine să avansăm, de asemenea. Când venim dintr-o atitudine competitivă cu intenţia de a înfrânge şeful, aceasta trezeşte îngrijorare inconştientă, suferinţă şi frica de represalii.

Disponibilitatea de a renunţa la poziţia de adversar, la opoziţie şi de a deveni mai relaxat reduce stresul. O persoană relaxată la nivelul Acceptării este capabilă să accepte natura umană şi lumea aşa cum sunt ele şi este pregătită pentru orice alternative apar.

Mulţi oameni intră într-o stare de teamă la gândul că vor fi vizitaţi de IRS. Ei îşi asumă o poziţie adversă care aduce cu sine tot felul de tensiuni, stres. Stresul nu există în lumea din afară, ci doar în atitudinea noastră faţă de el. Într-un an computerul m-a selectat pe mine pentru un audit. „Ei, iată o ocazie să văd cât de bine m-am descurcat până acum”. M-am uitat chiar cu bucurie la înştiinţare. M-am gândit că era „o

ocazie să aflu dacă am procedat corect, şi dacă nu, ce aş putea face pentru a repara”.

Am petrecut câteva săptămâni pregătindu-mă pentru audit. Am cumpărat caiete drăguțe, am pus hârtiile despre care contabilul mi-a spus că s-ar putea să întrebe cei de la IRS în mape de plastic şi am etichetat totul. Când a venit agentul, cafeaua era gata, iar eu l-am tratat ca pe un oaspete de onoare. L-am condus Im bibliotecă, l-am aşezat la cel mai bun birou, i-am dat cea mai bună cafea, în cea mai bună ceaşcă, nu pentru scopul de a-l linguşi, de a-l „unge”, ci chiar din respect pentru poziția sa, pentru că am văzut cât de dureros poate fi să fii un inspector de taxe.

Din toată inima mi-am dorit ca băiatul ăsta să aibă o zi bună. A fost, într-adevăr, foarte mulțumit şi pe măsură ce a trecut ziua, lin are dintre noi a avut ocazia să privească lucrurile în felul său. Am avut o conversație frumoasă şi am făcut schimb de idei. Făcându-i o zi frumoasă lui, şi eu am avut o zi plăcută. A spus: „ştii, îmi displace că trebuie să plec la ora 3 după-amiaza, dar chiar ne-am terminat treaba”. Oamenii de la IRS sunt de fapt chiar prietenoşi şi gata să ajute, sunt foarte pozitivi în atitudinea lor deoarece asta face parte din ceea ce mențin în conştiința lor.

Pentru a deveni relaxat față de viață, liniştit, calm trebuie să elimini obiceiul de a vedea pericolul. O persoană relaxată care are cu adevărat încredere este capabilă să accepte şi aspectele joase ale naturii umane, prin urmare nu trebuie să le respingă sau să le nege. Pregătirea pentru „şi dacă-urile” vieții creează oportunitatea de a rezolva şi cealaltă latură. O modalitate de a descoperi sursa stresului este să iei o carte cu tine atunci când urmează să conduci printr-un trafic aglomerat. În felul acesta, întârzierile şi aşteptările în trafic se transformă în momente plăcute şi şanse binevenite. Stă în capacitatea noastră să creem o experiență plăcută atunci când suntem prinşi în trafic, pentru că avem timp să citim, să ne bucurăm cu adevărat de viață.

Ce înseamnă atunci când intrând într-un cartier vedem un indicator care spune „Interzis copiilor şi animalelor”? Înseamnă că oamenii care locuiesc acolo consideră copiii şi animalele de casă stresanți, aducători de stres. Alți oameni ar putea considera chiar opusul, că a nu avea copii sau animale de casă ar fi un stres. Unii oameni au televizorul sau radioul deschise, luminile aprinse şi multă acțiune în viața lor. Pentru alții asta ar fi foarte stresant.

Unora le place liniştea şi niciodată nu lasă televizorul sau radioul deschise pentru că ar produce un zgomot de fond constant care ar interfera cu concentrarea lor.

Stresul poate să apară şi din ceea ce nu este aşteptat. O persoană cu o minte deschisă va vedea alternativele pentru ce s- ar putea întâmpla într-o situație şi plănuieşte în avans cum să rezolve neaşteptatul, înainte ca acesta să se petreacă. Dacă cineva se gândeşte la partea negativă a unei situații în avans, de exemplu: „dacă nu se mai realizează contractul” sau „dacă nu mai vine persoana cu care trebuie să mă întâlnesc la colțul străzii”, şi plănuieşte o acțiune alternativă pentru situația în care neaşteptatul se va produce, atunci stresul este minimalizat sau chiar nu se mai produce deloc.

„Legea Valorii Inițiale” afirmă că efectul pe care îl vede cineva nu stă în stimul, ci are de-a face cu setarea organismului, condiția pre-existentă. Răspunsul nu este doar în intensitatea stimulului, ci şi în atitudinea organismului cu care interacționează. De exemplu, în farmacologie, ar fi lipsit de sens să întrebi care este efectul a 25 de mg de Thorazen. Efectul acestei substanțe va depinde de starea preexistentă a pacientului. Dacă pacientul era cumva leneş şi în apatie, 25 de mg de Thorazen ar deveni foarte, foarte sedativ pentru acel pacient. Dacă pacientul se afla într-o stare de mare agitație, 25 de mg de Thorazen s-ar putea să nu aibă nici un efect. Dacă pacientul se afla într-o stare de anxietate medie, 25 de mg de Thorazen s-ar putea să fie chiar eficiente. Starea prezentă a pacientului, care include cantitatea de energie

suprimată pe care o conține, atitudinea şi sistemul credințelor sale determină efectul anumitor stimuli.

Unii oameni spun că muzica tare îi înnebuneşte. Alții, dimpotrivă. Gândiți-vă la adolescenții care îşi pun căştile pe urechi, dau drumul la muzică tare şi intră într-o stare de încântare. Este muzica tare un motiv de stres sau nu? Principiul de bază este că noi experimentăm stresul atunci când nu ne dorim o anumită situație sau un anumit stimul. În consecință, când cineva are chef de muzică tare, acest lucru este plăcut şi contribuie la o stare de bucurie şi vioiciune. Dimpotrivă, dacă cineva e obosit sau epuizat chiar după o zi grea la serviciu, aceeaşi muzică tare ar putea fi considerată stresantă. Dorința determină dacă stimulul este stresant sau nu.

Stresul este rezistența în fața celor pe care nu ni le dorim şi lipsa stresului este atunci când obținem ceea ce vrem. Problema este în noi înşine. Soluția la ea este doar să ne schimbăm atitudinea alegând o stare de iubire față de viață, ceea ce include im câmp energetic al umorului care conține capacitatea de a râde de noi înşine şi de natura vieții însăşi, de a iubi şi a râde de comedia generală. Aceasta este valoarea marilor umorişti care, de asemenea, tind să trăiască mult.

Oamenii cu probleme sunt ca Don Quijote - se luptă cu propriile lor proiecții despre lume. Comedia este baza umorului; putem râde de aceste calități ale vieții, păstrându-le pe o poziție nuc prezintă paradoxul, pentru că umorul apare din capacitatea de a vedea paradoxul. Dintr-o decizie interioară alegem să trăim viața ca pe o bucurie, armonioasă şi liniştită, sau ca pe un inamic, începem să admirăm, în loc să invidiem oamenii capabili, ceea ce înseamnă acceptare şi adaptare. A te simți adecvat şi a avea rezultate palpabile rezultă din înțelegerea faptului că noi suntem sursa modului în care viața este trăită.

Putem să fim şefi şi chiar dacă nu apare omul care face curățenia, nu are o prea mare importanță. Adevărul este că noi suntem calitatea care experimentează experiența

înăuntrul conştiinței noastre. Fericirea rezultă din experiența existenței noastre şi din bucuria de a trăi trăirea noastră interioară.

Când ne oprim din a ne identifica cu evenimentele „din afară” şi nu le mai dăm lor putere asupra vieților noastre, atunci trăim o pace, o serenitate interioară, ca şi consecință a transcenderii lumii.

Cap. 4 - Sănătatea

Problema sănătății ocupă mintea unei mari părți a populației. Ca doctor, psihiatru şi cercetător spiritual interesul şi atenția mea s-au concentrat în domeniul sănătății şi al auto-vindecării. În relația corp-minte-spirit este important de descoperit că trupul nu are cum să se experientizeze pe sine, să fie conştient de experiența, trăirea sa. Corpul este experientizat doar în minte. Corpul exprimă ceea ce există şi este păstrat în minte. Mintea nici ea nu se poate experimenta pe sine, ci trebuie să fie experimentată dintr-un câmp energetic şi mai înalt, denumit conştiință. O ființă umană progresează de la forma lineară densă către ceea ce este lipsit de formă, mereu în creştere şi nelinear. Pană la urmă se ajunge la experimentarea experienței însăşi, acest câmp fiind denumit conştiență.

Relația dintre corp, minte şi spirit este foarte importantă atunci când luăm în discuție subiectul sănătății. Conştiința însăşi trebuie să fie înțeleasă deoarece întreaga experiență se petrece doar în interiorul conştiinței. S-a descoperit că, grație puterii câmpurilor energetice, vindecarea apare din atitudine şi din sistemele de credințe ce sunt menținute în mintea noastră. Prin urmare, sănătatea este o expresie a nivelurilor de conştiință.

Pentru a fi mai uşor de înțeles pentru mintea logică, Harta Conştiinței se bazează pe relația matematică dintre câmpul energetic rezultat în urma calibrării câmpurilor energetice ale esenței a mii de lucruri, inclusiv atitudini, sentimente, percepții şi credințe.

Din acest model în care puterea relativă a câmpurilor energetice este calibrată, se poate observa că Apatia, care calibrează la 40, are o putere mai mică decât Frica ce calibrează la 100. Frica, pe de altă parte, are mai puțină putere decât Curajul, care calibrează la 200.

Nu numai că aceste câmpuri de energie au niveluri diferite de putere, dar putem observa şi că există un anumit sens, o direcție în care se îndreaptă câmpurile energetice. La nivelul Curajului, scala progresează în sus, dincolo de nivelul energetic 200, către Neutralitate, Bunăvoință, Acceptare şi Iubire. Aceste câmpuri dau energie, hrănesc şi sprijină viața şi adevărul, astfel crescându-se starea de a fi. La baza Hărții (sub 200) sunt nivelurile care nu reprezintă adevărul în om. Adevărul începe să domine la nivelul 200 al conştiinței.

Dacă pornim de la baza scalei şi mergem în sus la nivelul 600, trecem de câmpurile dualității şi iluziei. Lăsăm în urmă identificarea cu sinele mic, sau ceea ce mai este numit ego, şi ne mutăm în câmpurile Iluminării. Câmpurile energetice ale marilor ființe iluminate - marii maeştri spirituali sau avatarilor - începe de la 600 şi continuă până la nivelul 1000.

Sănătatea înseamnă să fii plin de viață, de vioiciune, care este expresia unui câmp de energie. Corpul exprimă şi se supune celor ce sunt în mintea noastră, în funcție de gradul în care este menținută în minte negativitatea, efectul ei observându-se proporțional în sănătatea fizică a corpului. Dimpotrivă, cu cât este mai mare energia pozitivă a celor ce sunt menținute în minte, cu atât mai puternic pozitiv este câmpul energetic al vieții. Această cunoaştere pune la dispoziție un instrument ce determină dacă ceva ajută sau nu sănătatea şi manifestările, însăşi exprimarea vieții.

La baza Hărții se găsesc câmpurile energetice care contribuie la boală, iar deasupra nivelului 200 sunt câmpuri energetice care sprijină viața. Fiecare dintre aceste câmpuri sunt corelate cu o emoție. Ceea ce este împotriva vieții conține emoții negative de tipul urii de sine, lipsei de speranță, disperării, regretului, deprimării, îngrijorării, neliniştii, poftei, resentimentului, urii şi aroganței. Aceste emoții negative însoțesc boala. Procesul care are loc în conştiință poate fi observat apărând din stări emoționale de tipul distrugerii, pierderii de energie şi spirit, descreşterii, capturării,

expansiunii exagerate, o infatuare exagerată şi o pierdere a puterii.

Din punct de vedere spiritual, lumea pe care o trăieşte cineva aflat în aceste stări mentale negative este una a păcatului şi a suferinței, a deznădejdii, tristeții, fricii, frustrării, competiției şi luptei după un statut. Asemenea oameni conceptualizează un Dumnezeu negativ care apare dintr-o energie a unui câmp negativ. Dumnezeu poate fi negat sau descris în mod negativ ca fiind cel mai mare duşman al omului - Dumnezeul care pedepseşte şi chiar aruncă omul într-un iad pentru totdeauna; un Dumnezeu care ignoră omul prin neiubire, sau Dumnezeul care este răzbunător. Aceste atribute izvorăsc dintr-un câmp de energie care are o direcție negativă împreună cu o emoție negativă şi un proces distructiv ce se petrece în conştiință. Imaginea şi părerile negative despre Dumnezeu se corelează cu niveluri joase de conştiință (sub nivelul de calibrare 200).

Sănătatea poate fi înțeleasă ca expresie a unei trăiri a viului fără de oponenți, ce rezultă din îndepărtarea obstacolelor, inclusiv a tot ceea ce este negativ. Sănătatea este rezultatul transcenderii limitărilor şi a sentimentelor de separație. De vreme ce avem puterea de a refuza, putem refuza lucrurile negative din viața noastră.

Dacă mintea noastră poate deveni programată într-un sens negativ, putem alege să o programăm şi într-un sens pozitiv. Sănătatea este o expresie a respectului de sine. Dar cum poate cineva să învețe a se iubi pe sine, a iubi sinele cel adevărat? Cum este experimentat corpul şi care este relația pe care o are sinele cu corpul? Există o stare sublimă numită „neexperimentarea corpului" în care, cu mare greutate, corpul de-abia este perceput ca existând. Este ceva ce poate fi surprins cu coada ochiului, şi nu mai este centrul experienței. Înseamnă să renunți la identificarea ca fizicalitate.

La baza Hărții Conştiinței există identificarea noastră ca fiind corpul; dar pe măsură ce avansăm în conştiință, aceasta se subțiază din ce în ce mai mult până când este depăşită

identificarea cu corpul şi ne mutăm către realizarea Sinelui ca spirit.

Este necesar să privim cu atenție relația dintre minte şi corp, pentru că este foarte importantă în domeniul sănătății şi pentru ceva ce nu este cu adevărat cunoscut. Un principiu de bază, demonstrat clinic, este că suntem subiectul numai a ceea ce menținem în mintea noastră. Acesta este un principiu al vindecării şi al sănătății, cu ambele fețe ale monedei - o față fiind boala, iar cealaltă, sănătatea. Ele sunt părțile opuse ale aceleiaşi monede având aceeaşi înțelegere care vindecă şi aduce sănătatea - căreia îi suntem supuşi şi pe care o păstrăm în minte.

Un exemplu clinic este acela al personalității multiple. Un altul este acela al hipnozei. Sub hipnoză poate fi introdusă pacientului sugestia că este alergic la trandafirii de pe masă şi că atunci când se va trezi va avea mâncărimi şi va strănuta. Apoi este creată amnezia în legătură cu această sugestie. Când se trezeşte din transă persoana va începe dintr-odată să gâfâie, să dea semne de urticarie, să strănute şi să simtă mâncărimi. Corpul răspunde la ceea ce mintea crede. Prin hipnoză simptomele pot fi induse odată cu aproape orice altă boală, convingând pacientul că programul este adevărat, şi apoi creând amnezia pentru procesul programării. Aceasta ilustrează cum poate să apară o boală dintr- un program sau un sistem de credințe, ceea ce în viața obişnuită este deseori un program inconştient.

În laborator, aceasta apare ca un experiment psihologic. Este important să reținem, totuşi, că în viața de zi cu zi oamenii au fost programați (hipnotizați) de mii de ori. Aşa cum se întâmplă atunci când stau ca în transă în fața televizorului. Nu există o amintire conştientă a programului, acesta doar a intrat, iar acum persoana este sub comanda lui pentru tot restul vieții.

Datorită amneziei din copilărie mulți oameni nu-şi pot aminti ceea ce fi s-a întâmplat înainte de vârsta de cinci ani, iar unii au amintiri foarte puține sau chiar deloc despre

întreaga lor copilărie. Chiar şi la oamenii cu amintiri bune din copilărie există zone largi de uitare. În aceste arii se găsesc multe programe care acum sunt exprimate în diverse forme prin boli, cum ar fi „bolile de inimă se moştenesc în familie”. Supraponderalitatea se trage din familie”. „Alergiile se moştenesc din familie”. Sau, „toată lumea din familia noastră are alergie la fân”. Aceste gânduri devin un program ce intră în minte; putem observa că este la fel ca şi în situația cu persoana care a fost hipnotizată. Până când programul nu este adus în mintea conştientă şi anulat, rămâne operativ în mintea inconştientă (de ex. răcoarea sau curentul provoacă răceală).

Un alt exemplu al puterii minții asupra corpului este cazul aşa-numitei personalități multiple. În domeniul psihiatriei acest caz a crescut mult atenția şi interesul doctorilor deoarece s-a descoperit că are o incidență mai mare decât s-a bănuit. Conştiința unei personalități este adoptată de pacient şi operează în acel corp pentru diverse perioade de timp. Ar putea fi minute, ore, zile, săptămâni sau chiar ani. Atâta vreme cât este operațională personalitatea secundară, pacientul este subiectul tuturor sistemelor de credințe ale acelei personalități. Dacă se-ntâmplă ca acea personalitate să creadă că are ulcer, o problemă cu greutatea, alergii, colită, probleme cu spatele, orice crede această personalitate în timpul prezenței sale în corp, anormalități le fizice vor fi aduse în realitate. Devin reale.

Reversul acestei situații se petrece atunci când pleacă personalitatea respectivă, ceea ce se poate întâmpla prin intoxicație sau schimbări de natură emoțională ori circumstanțe ale vieții, şi atunci, cealaltă personalitate se manifestă în corp. Datorită faptului că cea din urmă nu are asemenea credințe, corpul se vindecă singur imediat de toate acele boli.

De ce are mintea o asemenea putere asupra corpului? Vom lua în considerare elementele fizice implicate, astfel încât ne va deveni uşor să înțelegem. Energia corpului fizic

calibrează aproape la 200, ca şi pământul. Câmpul energetic al minții este mai puternic şi deseori calibrează până la 499. În intervalul lui 400 ne aflăm în câmpul energetic al intelectului, rațiunii, logicii, minții şi a celor ce le crede mintea. Prin urmare, dacă este menținut în minte un gând care spune că semințele de la căpşuni, sau orice alte semințe, îmi provoacă diverticuloză, atunci puterea acelui gând, venind din câmpul energetic poate cuprins între 300 şi 400, dovedeşte, domină corpul care se află, ca energie, doar la 200. Corpul este depăşit în putere de influența tiparului de credințe.

Toate gândurile nu formă, astfel că forma în inconştientul personal sau colectiv, ori în conştiința colectivă sau socială, este prezentă până la detaliu. Dacă urmăm un gând sau suntem de acord cu el, efectul este de a-l aduce în conştiința noastră, el urmând apoi să se exprime în corp. Corpul va face ceea ce minten crede Vindecarea corpului şi dobândirea sănătății sunt împlinite nu doar adresându-ne direct corpului, ci, de asemenea, adresându-ne minții şi intrând în câmpul conştiinței. Dacă corpul exprimă ceea ce este menținut în conştiință, atunci este necesar să vedem ce este acolo.

Deseori nu suntem conştienți de ceea ce există în conştiința noastră, în acest caz putem numi asta „a nu fi conştient". S-ai putea să nu avem nicio amintire a faptului că am avut acel gând vreodată, dar corpul arată, exprimă ceea ce ar putea fi. Este ca un fel de aparat de radiografie care ne arată ce anume avem în minte de vreme ce el este prezent în corp. De exemplu, o persoană face diabet şi spune „nu-mi amintesc să se fi spus vreodată ceva de genul ăsta în familia mea. Nimeni din familie nu are diabet. Nu văd de unde ar fi putut răsări în mintea mea". Ştim că undeva, în inconştientul colectiv, există credința despre diabet şi tot ceea ce este legat de el. Dacă facem un studiu individual cu pacientul, pentru o perioadă suficient de lungă, vom descoperi originea acestui program care confirmă faptul că el există. Dacă persoana

crede că se poate îmbolnăvi, atunci sistemul său de credințe trebuie să fie vindecat de asemenea. Este necesar să vindecăm originea de unde a pornit boala.

Sănătatea este rezultatul unor atitudini mentale pozitive. Își are originea în acei câmp al conștiinței și reflectă nivelul conștiinței ce se exprimă pe sine în mai josul plan fizic. O expresie a sănătății își are originea în câmpurile superioare ale Neutralității, Bunăvoinței, din iubire, bucurie interioară și o stare de pace interioară. Ceea ce este mental calibrează în rangul 400, iar ceea ce este din Iubire calibrează de la 500 în sus. Spiritul domină la nivelul 500 și devine din ce în ce mai conștient că este Spirit. Prin urmare, intelectul nu este cea mai înaltă facultate a omului, contrar epocii rațiunii, așa cum a fost exprimat în alte lucrări pe care le-am învățat sau cum am auzit de la alți Intelectuali care cred că intelectul este atributul cel mai înalt al omului. Intelectul este cuprins doar în nivelul lui 400. Energia nonlineară a câmpului numit conștiință este dincolo de mintea logică, iar rațiunea transcende mentalizarea, descoperind o paradigmă total diferită și un mod de a fi diferit.

Dacă înțelegem boala, atunci vom înțelege și reversul ei, care este sănătatea. În boală există întotdeauna și vina inconștientă (calibrează ca adevărat), o afirmație reconfirmată de studiu. Există întregi sisteme despre cum să renunțăm la v vinovăția inconștientă prin procesul bunăvoinței de a ierta, de a renunța la criticism și judecată, de a renunța la 'bine și rău' ca orientare în viață, de a avansa către înțelegerea vieții prin prisma iertării și a compasiunii. Această rezolvare a negativității necesită recontextualizarea percepției așa cum a fost exemplificat de efectul transformativ al practicii *Cursului în Miracole.*

Descoperim că boala are câteva componente, inclusiv vinovăția inconștientă și un sistem de credințe mental. Mintea trebuie să păstreze o anumită credință astfel încât persoana să accepte că este într-adevăr supusă ei. Este ca și cum vinovăția inconștientă caută ceva pentru a se justifica.

Deseori o anumită boală devine faimoasă prin intermediul televiziunii, deoarece persoane celebre împărtăşesc experienţa lor despre ea. Aceasta este urmată de o epidemie a acelei boli, epidemie datorată sugestiei. Mintea intră în programul unei anumite boli, în sistemul de credinţe şi particularităţile acelei boli. Vinovăţia inconştientă îi dă putere prin exprimarea sa în sistemul nervos autonom şi în echilibrul hormonal prin mecanismele de stres din interiorul corpului şi prin sistemul energetic de acupunctura.

Atunci când există atitudini pozitive, sistemul energetic de acupunctură este echilibrat, iar curgerea energiei sănătăţii şi a vieţii merge direct prin toate canalele energetice stimulând toate organele corpului. Printr-un gând negativ, curgerea energiei printr-unul din cele 12 meridiane principale este întreruptă şi, dacă se întâmplă astfel în mod repetat, apare şi boala în organul afectat. Emoţiile negative potenţează procesul îmbolnăvirii. Vinovăţia inconştientă îi dă energie, iar forma pe care o ia boala este o consecinţă a mecanismelor mentale deoarece corpul exprimă ceea ce credem.

Trebuie să analizăm şi cum este experimentată, de fapt, experienţa. Pe cât de curios poate să pară, corpul în sine este nesimţitor. Nu are capacitatea de a se trăi, experientiza pe sine. Următorul nivel de experienţă vine prin intermediul senzaţiilor corpului. Simţurile ca atare nu au o capacitate înnăscută de a se experimenta pe ele însele. Ele sunt experimentate în minte. Simţurile raportează ceea ce se petrece în corp, astfel că sunt eliminate câteva niveluri. Mintea în sine nu are capacitatea de a experimenta propria experienţă. Trebuie să existe un câmp al energiei şi mai mare decât cel al minţii, în acest caz fiind vorba despre câmpul conştiinţei. Datorită conştiinţei suntem conştienţi de ce se petrece în mintea noastră. Apoi mintea ne spune prin intermediul simţurilor ce se petrece în corp. Putem observa că percepţia este extrasă din corp. Conştiinţa însăşi necesită ceva şi mai mare decât sine, denumită conştientă. Conştienţa ne permite să ştim ce se petrece în conştiinţă şi raportează ce

se petrece în minte. Mintea, în schimb, raportează ce se întâmplă în corp prin intermediul simțurilor.

Ceea ce denumim „eu însumi” este îndepărtat cu multe niveluri din corpul fizic. Este necesar să înțelegem acest fapt deoarece atunci vom înțelege că mintea are putere asupra corpului. Putem măsura câmpurile energetice din domeniul 400 şi putem observa că, prin însăşi puterea lor, ele sunt mai mari j decât energia corpului fizic. Corpul fizic (nivel de calibrare 200) face ceea ce mintea îi spune să facă. Prin urmare, dacă mintea spune „am această boală”, atunci corpul cedează, se supune ei.

Putem astfel înțelege importanța faptului de a nu crede programele ce sunt doar limitări ale adevărului. Putem înțelege importanța anulării conştiente a programelor limitate, spunând în loc ceva ce este adevărat. Adevărul este că „eu sunt o ființă infinită care nu este supusă acestui program”. Aşa că, atunci când oamenii I aud lucruri de genul „ouăle au mult colesterol, iar colesterolul I provoacă boli de inimă”, ei acceptă aceasta ca pe un adevăr şi intră în credința că acest colesterol din ouă le va creşte nivelul colesterolului din sânge. Corpurile lor sunt pur şi simplu de acord şi vor creşte nivelul colesterolului ori de câte ori se vor mânca ouă.

Am avut un nivel foarte crescut al colesterolului şi am început să anulez acel sistem de credințe, spunându-mi în mod repetat: „Sunt o ființă infinită; nu sunt subiectul acestui lucru. Mă supun numai acelor lucruri pe care le țin în mintea mea. Acest lucru nu are efect asupra mea, şi, prin urmare, îl anulez şi îl refuz”. Dacă mintea te poate programa cu un sistem de credințe negative, se poate şi schimba în sens invers, nu? Deci începem să ne spunem nouă înşine că sistemul de credințe respective nu are efect asupra noastră, că este doar un sistem de credințe şi că nu trebuie să-l credem, să-l acceptăm, să i ne supunem sau să cădem la învoială cu el.

Când acceptăm un sistem de credințe îi dăm puterea energiei colective specifice acelei credințe. Când îl refuzăm, ne

eliberăm din energia colectivă a acelei credințe. Atitudinea este să nu preluăm sisteme de credințe negative care au de-a face cu sănătatea noastră. Asta este foarte important atunci când apar sugestia epidemică şi isteria. Programarea care intervine este sprijinită şi instigată de un program emoțional.

Sunt multe lucruri auzite despre SIDA ce sunt repetate în mod constant de media şi care aduc frica. Frica de, furia împotriva şi, bineînțeles, vinovăția. Ce altă boală ar putea aduce toate sentimentele de păcătoşenie şi vinovăție în toți oamenii, în special vinovăția legată de sexualitate, care este atât de întâlnită în toate culturile, nu numai în a noastră? Bineînțeles, preia o energie negativă atunci când se întoarce moneda pe partea cealaltă, devenind cea mai joasă energie. Ce altă arie ar fi mai bună pentru a crea o epidemie care să instituie această credință? Este vinovăția inconştientă, ca să nu mai spunem şi despre vinovăția personală conştientă legată de acest subiect al sexualității, tristețea asociată acesteia, suferința şi frica de boală, toate acestea contribuind la crearea cadrului pentru un sistem mental de credințe care se va găsi în nivelul energetic 400. Există şi nivelul negativ al fricii, la valoarea de 100, plus vinovăția care calibrează la 30. Acesta este exact cadrul potrivit pentru boală, pentru că mintea alege ceea ce o impresionează şi foloseşte asta ca formă de exprimare.

În cazul experimentului despre colesterol am anulat gândul de fiecare dată când îmi apărea. După un timp scurt, nivelul colesterolului a scăzut iar acum pot mânca la micul dejun trei ouă, brânză şi chiar alte alimente cu un colesterol ridicat şi totuşi nivelul colesterolului meu rămâne scăzut, uneori chiar şi mai scăzut decât ar trebui pentru o persoană de vârsta mea.

Corpul va face întocmai cum crede mintea. Dar aici intervine problema credibilității. Persoana întreabă „cum ar putea credința mea să facă asta să se întâmple în viața mea?” Acest lucru se poate realiza datorită naturii inconştientului care creează şansa ca acel lucru să aibă loc. Persoana este

înclinată „accidentului” deoarece acea credință a preluat controlul în mintea ei. Inconştient, persoana se ocupă doar să-şi aducă corpul în locul potrivit şi la timpul potrivit pentru a fi lovit de spoilerul unei maşini sau să alunece pe scări ori să se lovească la cap. Nu trebuie să se îngrijoreze, pentru că mintea sa va găsi o cale. Oamenii alunecă într-un fel de transă hipnotică şi se expun singuri ocaziilor potrivite pentru a lăsa să se manifeste acel program în viețile lor (cum ar fi sporturile extreme, cățărarea pe Vârful Everest, etc).

De exemplu, au fost făcute multe experimente cu un virus gripal, în care sute de voluntari au fost expuşi unor doze mari din acest virus. Interesant, nu toată lumea s-a ales cu o gripă, ci numai un anume procent. Cu alte cuvinte, dacă puterea stătea în virusul în sine, mai degrabă decât în conştiință, toți cei 100 de voluntari s-ar fi îmbolnăvit datorită puterii virusului. Ce se întâmplă, însă, este că poate doar 65% vor face boala, pentru că restul nu cred în ea. În aceştia există suficientă îndoială în minte, împreună cu o insuficientă vină inconştientă. Pentru acea persoană nu este acceptabil să exprime acest lucru în această formă, aşa că nimic nu este universal.

Acelaşi lucru poate fi întâlnit în vindecare. Pneumonia sau gripa aviară nu sunt manifestate în 100% dintre persoanele expuse, ci numai într-un anumit procent. Comparativ, numai un anumit procent de oameni va răspunde oricărui tratament medical. Diferența se datorează acelora care răspund şi nu sunt dominați de vina inconştientă. De asemenea, un sistem de credințe negative nu este operativ pentru că o anumită boală nu se potriveşte unei anumite forme de gând, astfel că amândouă părțile, boala şi vindecarea, reflectă energia care este pusă într-un anumit sistem de credințe.

Sănătatea este bunăvoința de a renunța la credința în negativitate. De ce ar crede cineva în negativitate, în primul rând? De ce s-ar supune negativității? De ce unii oameni sunt atât de receptivi programării? Există oameni care devin

înspăimântați de fiecare dată când deschid o revistă în care se prezintă o boală la modă, ceea ce se corelează cu cantitatea de frică şi vină pe care o poartă deja în ei. Cantitatea de frică este cu adevărat o consecință a cantității de vină inconştientă. Prin urmare, persoana care este atrasă de frică este vulnerabilă, iar când aude de o boală, ea devine programată mental suficient cât să lase să se întâmple acel lucru în viața ei.

Sănătatea are nevoie de bunăvoința de a adopta atitudini mentale care sunt pozitive şi constructive şi să renunțe la cele negative. Bunăvoința de a adopta o atitudine relaxată şi îngăduitoare față de viață este de asemenea benefică, împreună cu lipsa de bunăvoință de a accepta şi a intra într-o programare negativă. Este nevoie de această bună-voință de a deține puterea minții. Ne pierdem puterea, o lăsăm în afara noastră atunci când intrăm într-un proces de negare şi de blamare a unei cauze exterioare pentru existența unei boli.

Câmpurile energetice sub nivelul 200 potențează devenirea victimei. Sub nivelul 200 oamenii şi-au dat puterea şi au pus-o în ceva din afara lor. La nivelurile joase oamenii şi-au spus lor înşişi în mod inconştient că sursa fericirii şi a supraviețuirii lor apare din ceva ce este în afara lor.

Când avansează în nivelurile superioare valorii de 200, spre adevăr, acestea sunt pozitive şi putem observa cum încep să-şi redobândească puterea. Ei spun acum: „eu şi numai eu am puterea de a crea fericirea şi de a aduce şansa în viața mea. Aceasta vine din interiorul meu”. Dețin, de asemenea, şi înțelegerea că sănătatea vine dinăuntru şi nu mai cred că sunt victime fără de speranță ale bolii.

În realitate nu suntem victime ale viruşilor, accidentelor, colesterolului ori dezechilibrului acidului uric. Când ne redobândim puterea noastră, spunem: „Este mintea mea care a creat toate astea. Mintea mea crede că mâncând ficat şi rinichi o să-mi crească nivelul acidului uric, ceea ce-mi va produce gută. Mintea mea este atât de puternică încât, dacă eu cred că un asemenea lucru este adevărat, atunci el se va

întâmpla. „Este necesar un înalt nivel de conştienţă pentru a accepta că mintea are atâta putere. „Vrei să-mi spui că dacă eu cred că dacă mănânc zahăr şi dulciuri acestea îmi vor scădea glicemia, exact asta se va întâmpla?” Da, exact aşa se va întâmpla.

Întorcându-ne la elementele fizice implicate, este de ajutor să ne amintim că energia câmpului corpului fizic la valoarea de 200 este slabă în comparaţie cu sistemele de credinţe care sunt cuprinse în valorile lui 400. Credinţa că zahărul şi dulciurile vor provoca hiperglicemie, diabet sau greutate în plus este suficientă pentru a aduce în realitate aceste lucruri. Explicaţiile date ulterior neagă adevărul şi procesele raţionale pentru a justifica starea de victimă. Când spunem că acesta este ştiinţific demonstrat este doar o explicaţie. Adevărata ştiinţă este mecanismul. Descrierea mecanismului, a modului în care se petrece totul în planul fizic este doar o descriere a mecanismului şi nu cauza lui.

Cauza se află la nivelul minţii, efectul la nivelul corpului şi nu invers. Numai inversarea acestei înţelegeri şi deja obţinem cheia vindecării şi a sănătăţii. Sănătatea apare dintr-o atitudine mentală pozitivă, despre care am auzit de multe ori, de atât de multe ori încât mulţi oameni se simt deranjaţi, enervaţi, deoarece asta implică faptul că ei au o boală, şi dacă au o boală înseamnă că nu au o atitudine mentală pozitivă.

Ce se înţelege printr-o atitudine mentală şi prin rolul pe care îl joacă aceasta în sănătate şi în eliberarea de boală şi suferinţă? În primul rând, în persoana care nu este sănătoasă există o vinovăţie inconştientă. Cura pentru aceasta este bunăvoinţa de a fi iertător, chiar până la punctul în care, dacă e nevoie, să participi la un curs pentru învăţarea iertării, aşa cum este *Un Curs în Miracole* sau să participi într-un grup de recuperare după metoda celor 12 Paşi, conceput special pentru a oferi posibilitatea persoanei să-şi antreneze mintea astfel încât să poată renunţa la tendinţa de a critica, a ataca, a-i judeca pe alţii. Acestea sunt înlocuite de buna voinţă de a renunţa la atitudinea de a-i judeca pe alţii. De vreme ce

mecanismul este inconştient, persoana s-ar putea sa nu vadă că atunci când mintea este critică şi judecătoare la adresa altora, este critică, de asemenea, şi la adresa propriei persoane.

Vinovăția inconştientă contribuie la energia negativă ce se exprimă pe sine nefavorabil prin intermediul sistemului nervos autonom şi prin sistemul energetic de acupunctura. Totuşi, simultan există şi puterea de a refuza, puterea de a nega acest sistem de credințe. Pentru a redobândi puterea personală cineva trebuie să înțeleagă că mintea însăşi este cauza bolii sale. Acest adevăr are nevoie de bunăvoința de a renunța la poziția de victimă şi de a-şi redobândi puterea personală de care are nevoie pentru sănătate şi creştere spirituală şi dezvoltarea sa în general. Singurele lucruri de care avem nevoie sunt motivația de a ieşi din tiparele energetice negative şi bunăvoința de a da piept cu adevărul despre noi înşine şi de a alege să ne mutăm într-un câmp de energie pozitivă. Aceasta se poate realiza chiar repede.

Cheia este bună-voința de a înțelege şi a spune: „Păi nu cred cu adevărat chestia asta, dar se spune că mintea mea are puterea de a crea boala în corpul meu, aşa că vreau să văd dacă e adevărat, pentru că sunt deschis”. Pe măsură ce ne deschidem mintea şi dorim să acceptăm, intenția noastră se aliniază şi începem să ne deplasăm către acceptarea celor pe care le descoperim. Începem să aflăm că apropiindu-ne de iubire ne apropiem de vindecare, că aceasta are un efect curativ. Cum este dobândită? Dorința de a ierta ne poate avansa către bunăvoința de a înțelege inocența din toate lucrurile, ceea ce coincide cu bunăvoința de a ierta. Din compasiune şi intenție apar puterea şi capacitatea de a vedea cu adevărat în inimile altora şi de a descoperi inocența copilului.

În absolut fiecare există acea inocență intrinsecă ce nu moare niciodată, indiferent cât trăim. Este intrinsecă naturii conştiinței. Inocența copilului este ceea ce a crezut greşeala sau programul negativ în primul rând. Este folositor să fim

conştienți că inocența intrinsecă a copilului este încă prezentă în fiecare. Inocența este cea care priveşte la televizor şi crede naiv tot ce vede, acceptând programele negative datorită lipsei de discernământ. Inocența copilului nu are nicio alarmă, nimic care să-i spună: „Aceasta este o lume care urmăreşte să te programeze cu atât de multă negativitate câtă eşti tu capabil să primeşti". De fapt, acea lume e foarte bine plătită ca să facă asta, pentru că reclama este deseori bazată pe apelarea câmpurilor energetice negative. Toate fricile noastre, toate dorințele şi nevoile de manifestare a mândriei sunt reprezentate sub nivelul 200. Ai nevoie de multă bunăvoință ca să devii conştient că înăuntrul nostru există inocența, şi că acea inocență are nevoie să fie protejată.

Dacă analizăm „grija de sine", capacitatea de a se iubi pe sine, descoperim acum că asta înseamnă să-ți asumi responsabilitatea de a te proteja de consecințele acelei inocențe şi bunăvoința de a repara greşelile pe care mintea le culege drept roade. Atunci putem să ne privim pe noi înşine şi să vindecăm ceea ce descoperim în noi dacă acceptăm inocența intrinsecă a conştiinței noastre. Vedem că inocența a fost programată. Apoi ne asumăm responsabilitatea pentru asta şi spunem: „în inocența mea am crezut toate astea. Nu am ştiut să fac mai bine. Am crezut că aşa era corect să fac, să judec, să condamn oamenii, să-i împart în buni şi răi. Acum înțeleg că toate astea m-au îmbolnăvit, aşa că voi renunța la ele". Oamenii care au dorit să privească astfel şi să intre în procesul descris, au reuşit vindecări totale ale bolilor lor.

Capacitatea de a fi iertător este înăuntrul nostru. Împreună cu capacitatea de a avea compasiune. Din acestea vine o atitudine generală despre modul în care ne vedem pe noi înşine. Din măreția noastră privim omenescul din noi cu ochi iertători şi începem să ne iertăm pe noi înşine, precum şi pe alții pentru toate lucrurile care au fost limitări sau renegări ale adevărului. Toate lucrurile aflate în nivelurile joase sub 200 sunt renegări ale adevărului. Toate cele aflate peste

nivelul 200 sunt acceptarea a ceea ce este adevărat şi pozitiv. Deoarece corpul reflectă ceea ce mintea gândeşte, iar mintea reflectă poziția noastră spirituală, nivelul spiritual având cea mai mare putere peste toate. Prin urmare, poziția noastră spirituală determină literalmente dacă avem un corp sănătos sau nu.

Odată ce dorim să acceptăm puterea minții, trebuie să fim atenți, perseverenți şi să nu lăsăm mintea să scape exprimând negativitate. Trebuie să o oprim imediat ce devenim conştienți de acest lucru. Începem să dezvoltăm o conştiență a negativității şi să o recunoaştem aşa cum e. Scăpăm de falsa umilință şi începem să ne punem la îndoială remarci de genul: „ştii, nu sunt prea deştept" sau „scrisul meu e urât" sau „iau în greutate, deşi mănânc aceeaşi cantitate de mâncare ca şi oamenii slabi". În clipa în care devenim conştienți de faptul că spunem sau gândim astfel de lucruri limitative, gânduri care ne atacă chiar pe noi, gânduri care lucrează împotriva noastră, trebuie să le oprim şi să le anulăm.

Noi nu scriem frumos pentru că există această credință că nu scriem frumos, aşa că trebuie să inversăm întregul program al minții de la cauză la efect. Ne întoarcem la principiul pe care îl putem demonstra prin experiența noastră. Este fizic şi este expresia mentalului şi nu invers.

Ajungem la concluzia că scrisul nostru e urât, iar cauza este în minte, în sistemul de credințe. Poate că a existat o remarcă pe care am reținut-o în copilărie. Cineva poate că a spus: „Scrisul tău este urât" şi din acel moment programul a devenit activ. Pentru a putea înțelege cu adevărat trebuie să studiem ingeniozitatea minții inconştiente. Ar fi de folos dacă ați avea ceva experiență în observarea experimentelor hipnotice. S-a arătat că dacă unei persoane i se spune că va avea mâncărimi pe picioare când se va trezi, apoi i se induce amnezia pentru această sugestie, iar când se va trezi va fi întrebată cum se simte, instantaneu mintea ei va începe să creeze cele mai nemaipomenite şi mai convingătoare

argumente pentru motivul pentru care simte mâncărimi pe picioare. Deşi ea va spune doar că „simt mâncărimi pe picioare”, mintea devine întotdeauna creativă şi începe să explice: „ei, păi am purtat pantaloni de lână şi ştii, eu sunt alergic la lână, iar căldura din camera asta este uscată şi asta-mi provoacă întotdeauna mâncărimi”. Este minunat să asculți inventivitatea minții pe măsură ce începe să-şi creeze motive pentru acele simptome, care, aşa cum am afirmat mai sus, au fost plasate în mod intenționat sub hipnoză. Mintea va face acelaşi lucru fără o hipnoză formală, aşa că este de folos să ne uităm la noi înşine ca şi cum am fi fost hipnotizați timp de jumătate din viețile noastre fără măcar să realizăm asta.

Ce este hipnoza? Este sugestibilitate, nu-i aşa? Înseamnă să fii într-o stare fără protecție, relaxată, sugestibilă. Oricând am fost într-o asemenea stare am cules, adunat toată programarea, şi dacă ne amintim sau nu de acest lucru n-are importanță, pentru că este operațională oricum. Suntem pe jumătate adormiți când stăm în fața televizorului, oră după oră de programare care a intrat în mintea noastră şi s-a transformat în programe hipnotice inconştiente.

Putem descoperi cu ce am fost programați fiind atenți la ce urmează, cum ar fi ideea că „Eu nu sunt bun. Nu sunt bun deloc. Niciodată n-am fost bun la cărți”. Dacă avem această credință, că nu suntem buni la jocul de cărți, exact asta este operațional în viața noastră, fiind reîmputernicită în sistemul nostru de credințe care şi el devine auto-re-împuternicit, „auto-profetizator”. O credință care este menținută în mod neintenționat se poate manifesta în viața noastră justificând astfel sistemul de credințe. Analizându-ne viața, putem descoperi ce credințe avem. Dacă nu ni le putem aminti, atunci putem spune că ele sunt inconştiente sau că au fost asimilate neintenționat din conştiința colectivă a societății.

Sănătatea este expresia automată a câmpurilor de energie superioare. Câmpurile de la 540 în sus sunt niveluri ale recunoştinței, iertării şi vindecării. Bunăvoința de a ierta şi de

a fi recunoscător - această bună-voință în sine începe automat i procesul vindecării. Devenind o ființă iubitoare în câmpul energiei iubirii nu înseamnă sentimentalism sau emoționalism. Ceea ce lumea numeşte iubire este de fapt, cel mai adesea, dependență, control, sentimentalism şi emoționabilitate. Este un ataşament emoțional şi sentimental în care controlul se perindă înainte şi înapoi, este satisfacție şi dorință de ambele părți. Aceasta este versiunea hollywoodiană a iubirii.

Când auzi pe cineva spunând „L-am iubit pe George, dar nu-l mai iubesc" înseamnă că, de fapt, niciodată nu l-a iubit pe George. Ceea ce înseamnă, de fapt, că a avut un ataşament sentimental, un fel de „agățare de" la nivelul plexului solar pe care persoana a transformat-o în ceva romantic şi i-a dat strălucire în viața sa, turnând o grămadă de energie emoțională în acest lucru, astfel că, atunci când s-a tăiat acea legătură, a apărut şi o mare emoție negativă.

Iubirea adevărată este iubire necondiționată. Iubirea necondiționată este o decizie pe care o luăm în noi înşine. Procesul este unul al intenției şi al deciziei de a fi o persoană iubitoare. Dacă mă decid să te iubesc, este hotărârea mea interioară. Persoana cealaltă nu poate face nimic în legătură cu asta. Prin urmare, nu este victimă a ceea ce se întâmplă în lume deoarece hotărârea de a iubi creează un câmp stabil de energie a necondiționalității. Comportamentul celeilalte persoane poate fi neplăcut sau poate contribui la ceea ce este dorit, dar asta nu schimbă cu nimic iubirea. De exemplu, o mamă care-şi vizitează fiul ucigaş aflat în închisoare pentru 20 de ani, nu-şi va modifica iubirea pentru el, încă iubeşte existența lui, ceea ce el este de fapt. Bineînțeles că nu e fericită pentru comportarea lui, dar iubirea ei este necondiționată, indiferent de ce face el. Observăm exemple de iubire necondiționată la mame şi în activitățile grupurilor în 12 Paşi, cum ar fi Alcoolicii Anonimi. Iubirea necondiționată nu este interesată de ceea ce posezi sau de trecutul tău.

Oamenii de la nivelurile inferioare ale conştiinţei sunt foarte preocupaţi cu a avea, cu posesiunile, şi îi cotează pe alţii în funcţie de ce au. Pe la mijlocul Hărţii, oamenii sunt preocupaţi cu a face, iar statutul cotaţiei lor depinde de ce fac, de ce realizează şi de titlurile obţinute şi care sunt legate de ceea ce au făcut ei. Înspre vârful Hărţii, oamenii sunt preocupaţi cu ceea ce sunt, ceea ce au devenit, „firea" lor, existenţa-fiinţa lor, ceea ce sunt cu adevărat. La acel nivel există preocupare pentru calitatea persoanei, valoarea sa şi ce fel de om a devenit.

Bunăvoinţa de a deveni o persoană iertătoare care îngrijeşte tot ce este viaţă fără să judece aduce automat aceleaşi lucruri şi în interiorul persoanei, către sine, datorită naturii vindecătoare a câmpului energetic respectiv. Este o stare de sănătate bună şi începutul înţelegerii perfecţiunii incluse în tot ceea ce este, perfecţiunea tuturor lucrurilor şi felul în care merg toate lucrurile înspre bine. În acest context boala nu mai izvorăşte.

Pentru cel interesat de sănătate, boala devine ceva ce apare pentru a fi vindecat; aduce în prim-plan o lecţie. Boala spune:

„Uită-te le mine. Te rog vindecă ceea ce determină existenţa mea şi ceea ce simbolizez eu. Te rog, vindecă vinovăţia, ura de sine şi formele-gând limitative. Te rog, avansează către a mă iubi astfel încât să fiu vindecată. „ Boala este o cerere de a creşte spiritual. Este o pacoste continuă care ne spune că ceva este „la vedere" şi are nevoie de a fi observat. Ceva are nevoie să fie înţeles într-un mod diferit.

Reacţia noastră nu este creată de evenimentele vieţii, ci de felul cum le păstrăm noi în minte. Evenimentele în sine nu au putere să afecteze felul în care ne simţim. Lucrurile care ne afectează sunt poziţia, atitudinea şi judecata noastră despre evenimente, felul în care ne decidem să ne împăcăm cu ele. Atitudinea noastră, punctul nostru de vedere contextual şi înţelesul general dau evenimentului puterea emoţională

asupra noastră. Putem înțelege că noi suntem creatorul înțelesului şi al impactului său asupra noastră.

Stresul apare din împrăştierea puterii asupra vieții noastre în exterior, ceea ce vine din poziția de victimă, din plasarea sursei fericirii în afara vieții noastre şi denigrarea puterii propriei minți. Vindecarea vine din redobândirea puterii şi înțelegerea faptului că noi şi numai noi singuri creăm înțelesul oricărei circumstanțe, eveniment, loc, poziție, lucru sau persoană din viața noastră. Noi creăm sensul, înțelesul, atitudinea şi modul în care ne agățăm. Asta ori devine o sursă de vindecare, ori de îmbolnăvire. Noi suntem cei care determină rezultatul.

Până la urmă începem să înțelegem că trupul este ca un animal de companie sau ca o marionetă. Acesta merge fericit pe drumul său ca o consecință a câmpurilor energetice ale bucuriei şi bună-dispoziției. Face ceea ce face automat, fără să se gândească prea mult. „Sănătos" înseamnă că suntem din ce în ce mai puțin atenți la corp, dar ne bucurăm de el, apreciindu-1. Este o expresie a modului în care ne purtăm cu corpul.

A fi sănătos înseamnă că ne-am redobândit puterea ca sursă şi că nu mai îndepărtăm sursa sănătății corpului undeva în lume. Gimnastica pe care o facem e din bucuria de a trăi corpul. Nu spunem că înotul provoacă sănătatea corpului, ci, în schimb, datorită faptului că ne simțim bine cu corpul, ne simțim bine făcând activități precum înotul. Activitățile pe care lumea le consideră sănătoase sunt expresia sensului intrinsec al faptului de a fi viu. Există o bucurie care permite exprimarea corpului în moduri pe care lumea le consideră sănătoase, nu pentru că ele sunt cauzale, ci pentru că ele sunt efectul.

Distracția sănătoasă a corpului este efectul unei atitudini mentale, să priveşti asta ca pe ceva plăcut şi, prin urmare, să ajungi să ai o atitudine de iubire față de corp. Nu este auto-glorificarea narcisistică ori poza unui bărbat musculos dintr-o revistă. Nu este din dorință, mândrie sau narcisism, ci din

iubire şi recunoştință. „Oh, corpul meu, tu mă serveşti atât de bine! Te iubesc, te apreciez şi te prețuiesc”. A şti că nu suntem corpul şi să realizăm că dacă ne pierdem brațul drept şi încă spunem: „Sunt eu”. Şi dacă ne pierdem brațul stâng să ne spunem în continuare: „Sunt eu”. Dacă ne pierdem ambele picioare şi să spunem: „Eu sunt eu”. Dacă ne pierdem urechile, etc. corpul se reduce treptat la nimic şi totuşi simțul sinelui rămâne întotdeauna cu noi.

O persoană sănătoasă începe să dezvolte un simț al sinelui care este independent de evenimentele exterioare şi de existența corpului însuşi. Persoana este conştientă că trupul este un trup, că evenimentele sunt evenimente, dar „Eu sunt ‘eu’ ”, şi că ceea ce sunt eu este intangibil, nu poate fi atins de nici unul din aceste evenimente. Sinele care se trezeşte în fiecare dimineață, înainte de a-şi aminti numele şi adresa, unde se află şi ce trebuie să facă pe ziua de azi, rămâne este neprihănit. Există „hardware-ul” inocenței conştiinței care, în sine, este neafectată de programele „software-ului” şi de evenimentele care se petrec în viață. O atitudine sănătoasă este una care nu-şi bazează realitatea sau supraviețuirea pe ceea ce este tranzitoriu.

La nivelurile joase ale conştiinței se poate observa că persoana a plasat supraviețuirea ei în ceva dincolo de ea însăşi şi care este întotdeauna, prin natura sa, tranzitorie. Ceea ce ştim despre lume cu siguranță este că ea se schimbă. În consecință, dacă ne punem sursa fericirii şi supraviețuirea noastră în ceva ce este în afara noastră, cum ar fi slujba noastră, proprietățile noastre sau o anumită relație, atunci aproape că ne pregătim pentru o îmbolnăvire, pentru că ceea ce apare în primul rând este frica de pierdere. Chiar şi dacă nu este conştientă, noi ştim că dacă sursa fericirii noastre stă în titlurile noastre, în poziția noastră, în reşedința noastră, în tipul de maşină pe care îl avem sau chiar în frumusețea corpului nostru, ne simțim vulnerabili. Vulnerabilitatea este în inconştient şi stochează o mare cantitate de frică. Drept rezultat, viețile noastre devin concentrate la nesfârşit pe

revigorarea şi protejarea noastră în urma pierderii acestor lucruri pe care ne-am bazat supraviețuirea.

Persoanele sănătoase realizează adevărata natură a lor, cine sunt de fapt, şi că sunt mult mai mult decât atât. Înțeleg că ei sunt cei care dau valoare acestor lucruri şi distracției temporare, dar că supraviețuirea lor nu depinde de acestea. S-a spus înainte ca atunci când oamenii avansează în câmpul energetic al acceptării, ei s-au oprit din a da puterea lor lumii exterioare, din afară. Au început să accepte că sursa fericirii lor sunt ei înşişi. Dacă ar fi să lăsăm o asemenea persoană pe o insulă părăsită şi ne-am întoarce după un an, vom afla că între timp ea a început o afacere cu nuci de cocos, a început o nouă relație, şi-a construit o casă în copac, şi a început să predea copiilor băştinaşi. Cu alte cuvinte, oamenii au capacitatea de a recrea pentru ei înşişi, deoarece ei ştiu că sursa fericirii lor vine din realizarea că „Eu însumi sunt sursa fericirii. Eu însumi sunt sursa sănătății. Nu depinde de epidemii sau de ce se petrece în lume, ori de ceea ce mănânc". Ceea ce realizează în final este că încep să transcende şi nu se mai găsesc sub efectul tuturor acestor false sisteme de credințe.

Oare ce fel de viață devine posibilă atunci? Ce fel de viață se poate dezvolta anulând sistemele de credință? Mintea spune: „Uh! Oh, dacă voi anula aceste sisteme de credințe, atunci voi avea mari probleme. „Există o stare a minții care îşi plasează securitatea sa în venerarea fricii şi spune că a da atenție acestor gânduri înspăimântătoare şi a le face față este motivul pentru care este în viață.

Când suntem motivați de bunăvoința de a ne accepta şi de a lua în stăpânire puterea minții, apare şi bunăvoița de a ne repara greşelile, de a fi iertători şi plini de compasiune, apare înțelegerea că noi ne facem victime atunci când plasăm sursa fericirii noastre în afara noastră. Pe măsură ce începem a ne recontextualiza viața, ne întrebăm: „Ce dă sens şi semnificație vieții mele? Ce prețuiesc eu adevărat? Ce ar putea fi acel lucru pe care dacă l-ai scoate din viața mea, ea

ar continua să aibă sens? Dacă serviciul şi situaţia mea ar fi eliminate, ce sens ar mai avea viaţa mea atunci? Ce ar mai valora? Pentru ce sunt dispus să mor?

Introspecţia şi avansul spiritual sunt necesare pentru dobândirea unei stări de bine, acelui sentiment că viaţa este importantă şi că noi însemnăm ceva în lume. Nu avem nevoie de atenţia pe care ne-o aduce boala pentru că sentimentul importanţei noastre vine din realizarea măreţiei Sinelui nostru cel Adevărat. Creşterea globală în domeniul spiritual aduce cu sine o stare a sănătăţii şi o poate modifica chiar repede dacă ne schimbăm atitudinea renunţând la anumite credinţe limitative. Nu durează deloc mult. Întâi este realizarea faptului că noi avem puterea să facem astfel. Apoi este bunăvoinţa de a încerca, de a verifica prin propria experienţă şi de a accepta recuperarea altor oameni drept model. Avem suficientă încredere în ei pentru a spune: „ei bine, dacă a funcţionat pentru ei, atunci sunt dispus să încerc şi eu”.

Din experienţa atât personală cât şi clinică am văzut boli dispărând în câteva minute, zile, săptămâni sau luni. Pentru cele mai grave boli, care existau de 25 de ani, poate că au fost necesari doi ani, dar, până la urmă, au părăsit scena datorită procesului constant pe care l-am descris deja.

Unele boli persistă în ciuda eforturilor tuturor de a îndepărta factorii care contribuie şi motivele care, de multe ori, sunt multifactoriale. Un factor, care de multe ori este trecut cu vederea de occidental, este karma, atât individuală, cât şi colectivă. În cel mai larg sens, karma se referă la totalitatea moştenirilor cuiva în virtutea existenţei umane în sine, reprezentată de evoluţie, atât fizică cât şi spirituală. Fiecare om care există are un nivel calibrabil al conştiinţei la naştere, ceea ce este de asemenea aliniat cu tiparele genetice.

Evoluţia spirituală însăşi poate să aducă tipare karmice atât din inconştientul individului, cât şi din inconştientul colectiv; prin urmare, lucrarea spirituală poate, paradoxal, să aducă în manifestare tipare reprimate. Asta este caracteristic

vieților misticilor, care au trecut deseori prin perioade de boală. Uneori, baza unei boli persistente poate fi determinată prin tehnici de amintire a vieții trecute, cum ar fi hipnoza sau stările induse de conştiință alterată. Fundamentul unei boli persistente este deseori chiar specific, iar procesarea lui prin iertarea de sine şi a altora pentru un eveniment uitat se transformă în vindecare.

O altă tehnică este de a ierta în sine acel aspect inconştient (provenit din inconştientul colectiv) care era responsabil pentru manifestarea sa în alții, prin aducerea sa în câmpul vindecătorului interior. De exemplu, dacă o boală este caracterizată de şchiopătat, iertați în voi înşivă ceea ce este capabil să producă şchipătatul altora. Dacă la început acest proces poate să pară speculativ, rezultatele pozitive sunt uluitoare. Vindecarea decurge din bunăvoința de a accepta puterea minții şi de a nu permite niciodată minții să spună ceva negativ fără de a contracara şi a înlocui acel lucru cu unul pozitiv. Voința de a renunța la a se judeca pe sine şi pe alții este rezultatul renunțării la negativ. De ce se întâmplă aşa? Pentru că acel câmp de energie al celor ce suntem cu adevărat este prezent întotdeauna şi ne dă un intens simțământ al vieții, al faptului că suntem în viață dacă renunțăm la obstacole. Este câmpul energetic al vibrației vieții însăşi, care este mereu prezent.

Precum soarele, Sinele interior este întotdeauna strălucitor, dar datorită norilor negativi noi nu putem trăi soarele. Nu este necesar să ne programăm cu adevărul, este necesar numai să îndepărtăm ceea ce este fals. Îndepărtarea norilor din cer, pentru a ilumina negativul, ne permite să experimentăm câmpurile energetice ale pozitivului. Nu este necesar altceva decât îndepărtarea negativității - bunăvoința de a renunța la obiceiurile gândirii negative, îndepărtarea obstacolelor pentru a experimenta această voință va avea drept rezultat un sens crescător al viului, al vieții, şi o bucurie pentru propria existență. Pe măsură ce apare această bucurie, întâi în mod subtil, apoi din ce în ce mai puternic,

apare o reducere a conştienței chiar a prezenței corpului, a fizicalității.

Pe măsură ce evoluează către nivelurile mai înalte ale fericirii, apare veselia. Corpul este privit ca o sursă de plăcere şi este menținut ca o experiență plăcută. Mai sus, către nivelurile cele mai înalte ale conştiinței, experiența corpului începe să se diminueze. Există o experiență atotpătrunzătoare a unei bucurii difuze, laolaltă cu o stare de serenitate interioară însoțită de un extaz liniştit. În acest punct experiența corpului poate să dispară cu totul într-o stare sublimă în care cineva se bucură de a fi viu. Devine un extaz plin de iubire, iar conştiența corpului poate să fie aproape inexistentă. Este ca şi cum, deşi este prezent în cameră, nu este mai important decât orice altceva din cameră. Apare pierderea identificării cu corpul, pe care îl observăm facându-şi fericit treaba lui. Nu mai suntem preocupați de el mai mult decât orice altceva din cameră. Este o pierdere a identificării cu sinele separat, limitat, şi cu fizicalitatea limitată. Cu aceasta corpul îşi exprimă adevărul absolut, adevărul infinit inclus în infinita Ființare-Existență a universului. Deci, iată valoarea înlocuirii spațiului care conținea gândul negativ ce a fost anulat prin afirmația: „Eu sunt o ființă infinită şi nu sunt supusă acestui lucru”. Datorită esenței noastre care se aliniază cu Realitatea Adevărului putem avea, în continuare, puterea de a nega falsitatea.

Înlocuim tot ce anulăm cu adevărul. În locul gândului negativ punem ceva care este pozitiv pentru că alegem să ne iubim pe noi înşine. Putem spune: „Anulez asta; nu mai cred asta; nu mă supun acesteia. În schimb, aleg să mă iubesc pe mine”. Putem vedea că iubirea este marele vindecător. Avem în capacitatea noastră, în puterea noastră toate abilitățile pentru auto-vindecare. Tot ceea ce trebuie să facem este să îndepărtăm obstacolele.

Sănătatea perfectă este o expresie a conştienței spirituale. Este bunăvoința de a renunța la tot ceea ce este negativ şi a permite să fie înlocuit cu ceea ce este iubire şi iubitor.

Expresia fizică a bolii aparține câmpului inferior de energie căruia i se dă viață de către cele pe care le păstrăm în mintea noastră. Sănătatea fizică este aproape o expresie a unui câmp energetic pozitiv care este întărit de bună voința noastră de a ne dedica compasiunii şi iertării. Ceea ce sunt include corpul, dar nu este limitat la el. Ceea ce sunt alege să-l iubească, să-l prețuiască, să-l aprecieze, să-i fie recunoscător şi să se bucure de simțământul de a fi în viață.

Ajungem, până la urmă, la nivelul „experimentării experienței". Devenim conştiența bucuriei şi a gratitudinii pentru existența noastră şi pentru existența conştiinței noastre. Corpul este apoi inclus în câmpul conştiinței însăşi. Ajungem din nou la surprinzătorul gând că corpul este în interiorul minții. Cei mai mulți oameni cu un sistem de credințe limitate cred că mintea este undeva „aici sus" în capul lor. De fapt, atunci când este experimentată, se descoperă că mintea este peste tot. Când un gând este experimentat, este experimentat peste tot. Gândul caic pare că răsare „înăuntru" este un sistem de credințe în sine aşa cum este, de fapt, experimentat peste tot. Este un gând despre un gând. Experiența interioară ne va spune că experiența gândului şi experiența corpului se petrec non-local, peste tot. Gândurile se petrec în conştiința însăşi. Înțelegem că trupul stă în scaun, dar acea înțelegere nu este experimentată într-un loc anume. Se petrece în interiorul conştiinței noastre. Adresându-ne noi înşine sănătății înseamnă să ne adresăm naturii conştiinței şi să apreciem propria-ne existență şi viață în sine.

În acest capitol anumite lucruri au fost repetate de mai multe ori datorită rezistenței pe care o opune mintea adevărului, învățarea cu emisfera dreaptă înseamnă a deveni familiar cu şi a ne re-expune constant aceluiaşi punct de vedere până când devine ceva natural. Este dificil atunci când avem de-a face cu vindecarea şi cu sănătatea pentru că noi chiar ne inversăm credința în cauzalitate. Spunem că fizicalitatea este expresia mentalului şi nu vice-versa. Lumea

ar vrea să ne spună că este invers, „cauza” este înăuntrul lumii, înăuntrul virusului sau înăuntrul bacteriei. Chiar şi medicamentele au efect datorită credinței noastre extrem de puternice că acestea vor avea efect. Este credința în puterea medicamentelor. Este fără dubiu dovedit prin cercetarea ştiințifică asupra naturii fenomenului placebo. În general, placebo vindecă 35% din oamenii cu orice fel de boală. Doar sugestia că o pastilă va vindeca o boală şi în 35% din cazuri şi este suficient pentru a se realiza vindecarea. Înțelegerea faptului că noi facem marea schimbare în conştiința noastră ne ajută să prețuim cunoaşterea noastră despre boală şi să o folosim ca pe un izvor pentru creşterea şi dezvoltarea noastră spirituală.

Ca în toată lucrarea spirituală, este dezvăluit faptul că mintea se opune renunțării la programele negative indiferent de suferința pe care o cauzează. Sursa rezistenței sale este răsplata secretă pe care ego-ul o primeşte din negativitate. Egoul derivă din plăcerea resentimentelor „justificate”, din vinovăție, autocompătimire, şi tot restul. Astfel, la ceea ce trebuie să renunțăm este gratificarea minții, gratificare pe care aceasta o primeşte din negativitate. Pentru a desface dependența de i răsplată, este necesar doar să ne întrebăm dacă suferința rezultată în urma bolii merită să ne agățăm de plăcerea unei atitudini negative. În mod secret, oamenii chiar „iubesc” să urască, să învinovățească, să se răzbune, precum şi să aibă dreptate ori să fie superiori. Costul, prețul pentru a rămâne destinat bolii, precum şi opunerii rezistenței la recuperare, vine din stimularea revendicărilor, a doleanțelor. Sinceritatea față de sine este cheia pentru a progresa şi pentru o stare de bine din ce în ce mai bună.

În pofida tuturor celor de mai sus, este important să înțelegem că a fi om înseamnă a avea intrinsec nişte limitări şi vulnerabilități ale protoplasmei, astfel că zilele fiecăruia sunt limitate. „Din țărână s-a născut, în țărână se va întoarce” semnifică valoarea smereniei şi a acceptării limitărilor omenescului însuşi. Cum a spus Buddha: „A fi

născut om este un mare dar pentru că omul are opțiunea de a câştiga merite karmice şi de a-şi repara karma negativă”.

Cap. 5 - Primul ajutor spiritual

În continuare vom discuta nevoia pentru primul ajutor spiritual şi despre diversele principii descoperite prin cercetare, inclusiv lucruri mai puțin cunoscute dar de o mare importanță pentru aceia implicați într-o lucrare spirituală şi în cercetarea aspectelor spirituale ale vieții.

Am discutat anterior despre relația dintre corp, minte şi spirit şi despre cum reflectă corpul ceea ce crede mintea, cum reflectă mintea ceea ce este menținut în conştiință. Am discutat despre rezolvarea problemelor direct în zona în care sunt ele experimentate, ceea ce se află în interiorul conştiinței.

După cum am explicat mai devreme, corpul este experimentat, prin intermediul simțurilor, în minte. Mintea nu se experimentează pe sine, ci este experimentată într-un câmp de energie mai mare denumit conştiință. Acest câmp nonlinear de energie este legat direct de primul ajutor spiritual.

Este de preferat să creezi un context sigur din care să te apropii de lucrarea spirituală, ceva ce de obicei nu prea este luat în considerație. În ultimii 35 de ani am cercetat natura conştiinței însăşi. Cercetarea spirituală nu este ceva obişnuit, comun. Drept rezultat am învățat foarte multe deoarece nu s-a scris niciodată prea mult despre aceasta.

Sunt multe întrebări pe care le are o persoană obişnuită, cum ar fi, de exemplu, ce poate aduce cineva, cu ce poate spori cineva întregul câmp? Cum poate aborda, cum poate crea cineva un context sigur pentru o investigație personală a acestor subiecte care sunt atât de importante?

Pe măsură ce vom discuta toate aceste lucruri, ne vom referi din nou la Harta Conştiinței. Aceasta conține cercetarea mai multor indivizi şi a grupurilor de studiu de-a lungul

multor ani. Este un model matematic ce reprezintă niveluri stratificate ale conştiinţei pe care le experimentează în mod obişnuit oamenii. Nivelurile au fost calibrate conform puterii progresive a câmpurilor energetice, arătând, de exemplu, că Apatia are mai puțină energie decât Frica. Frica are mai puțină energie decât nivelul Curajului şi aşa mai departe. Aceste calibrări pornesc de la zero, continuă în sus spre nivelul Iluminării, în câmpul de energie care calibrează la 600 şi apoi, mai departe, către cele mai înalte niveluri ale Iluminării ce calibrează la nivelul 1000, ceea ce este nivelul maxim pentru domeniul uman.

Modalitatea prin care au fost calibrate la început aceste câmpuri de energie aparține unui domeniu de cercetare în sine. Este posibil să confirmăm calibrările folosind metoda testării musculare. După cum probabil ştiți deja, este o metodă simplă de testare a rezistenței brațului. Subiectul ține brațul întins, iar cel care testează apasă pe încheietura mâinii. Dacă în minte se află un gând de furie, ură sau spaimă, care se află sub nivelul 200 în Harta Conştiinței, brațul va slăbi. Aceasta denotă non-integritatea câmpului de energie, iar sensul coborâtor al câmpului de energie denotă un răspuns negativ.

Dacă menținem ceva încărcat cu iubire şi adevărat în minte, atunci brațul testat va deveni puternic. Puteți cere cuiva să vă testeze şi voi spuneți: „Furia este peste 75; este peste 100; este peste 125; este peste 150; este peste 155” şi veți constata o slăbire la nivelul 155 ceea ce indică faptul că furia este în jurul valorii de 150. Sau puteți întreba care este nivelul Suferinței şi să obțineți 75, ceea ce înseamnă că suferința are mult mai puțină energie decât furia.

Acestea sunt calibrări foarte folositoare care ne arată lucruri foarte importante despre sensul energiei, dacă are un efect distructiv, negativ asupra vieții noastre, asupra conştiinței noastre şi asupra capacității de a înțelege şi a reflecta adevărul, Calibrările au un efect foarte pozitiv pe care îl vom observa când ne vom urca mai departe spre Iluminare

şi Conştiința Cristică. Pe măsură ce ne apropiem de Adevăr, ne apropiem de Dumnezeu. Pe măsură ce ne apropiem de baza scalei ne îndepărtăm de Adevăr şi de Dumnezeu.

Dacă vă testează cineva când spuneți în mod intenționat o minciună, brațul va slăbi. Când sunteți din nou testat şi spuneți adevărul, brațul se va întări. Acesta este un indicator foarte folositor deoarece vă arată orientarea oricărui câmp de i cunoaştere sau de lucru. De asemenea, poate fi folositor pentru a găsi calea prin labirintul a ceea ce lumea numeşte „spiritual".

La începutul cercetării eram naivi. Am presupus că orice lucru etichetat ca „spiritual" trebuie să fie cel mai înalt adevăr, valid şi ceva ce ar putea fi coroborat prin experiența interioară. Am descoperit că nu e tocmai aşa, şi că ceea ce este etichetat drept învățătură spirituală poate să calibreze oriunde în Harta Conştiinței, de la bază la vârf, dacă învățătura a fost scrisă de cei care predau ura ca fiind calea către adevăr şi până la cei care sunt cea mai infinită" iubire. Am descoperit că multe cărți aveau o energie negativă, asta însemnând că cititorul ar fi putut ajunge chiar într-o stare mai proastă implicându-se în acel câmp de învățături şi s-ar fi îndepărtat şi mai mult de adevăr decât era înainte de a citi. Aproape jumătate din cărțile dintr-o librărie spirituală sunt de fapt pură ficțiune.

Drept urmare, a trebuit să studiem valoarea cercetării însăşi şi am descoperit că nu existau nişte reguli pentru abordarea muncii spirituale pentru o persoană aflată la început de drum. Şi nici pentru o persoană care s-ar întoarce mai târziu spre acea cale, cu un interes nou. Fiecare abordare susținea că ea reprezintă adevărul, dar revendicările acestea nu reprezentau un indiciu asupra validității adevărului. Am descoperit, de asemenea, că numărul de adepți, bogățiile şi strălucirea învățătorului unei anumite căi nu au o corelație cu validitatea - numărul de adepți nu înseamnă nimic, iar cele mai vândute cărți erau, adesea, pură ficțiune.

Un pretins învățător ar putea avea mulți adepți şi totuşi direcția câmpului de energie să fie negativă, cu valori joase. Dacă ne apropiem de adevărul ființelor iluminate ce au fost recunoscute de întreaga omenire, energiile merg întotdeauna în sus, într-un sens pozitiv. Calibrările erau întotdeauna peste 600 şi chiar mai sus de 700. Prin urmare vedem că marii învățători aceia denumiți avataruri - care au existat pe planetă pentru foarte scurt timp au schimbat fața lumii şi sistemele de credință ale omenirii, creând un nou pământ şi un context complet nou împreună cu un nou set de valori deoarece puterea şi energia din cuvintele lor erau de un înalt calibru.

Vom discuta despre crize, conflicte, natura unei supărări şi modurile de a rezolva, de a transcende şi a trece prin ele, împreună cu măsuri practice pentru căutătorii spirituali. Vom descoperi că toate supărările sunt spirituale în origine şi că au surse comune. Vom afla cum să supraviețuim acestor încercări interioare şi cum să evităm deziluzia, disperarea şi ura de sine. Vom descoperi cum să detectăm falşii învățători (puteți găsi şi în cărțile *Adevăr versus Falsitate* şi *Realitate, Spiritualitate şi Omul Modern).* Vom vedea că durerea şi suferința spirituală se datorează ignoranței, necunoaşterii şi vom învăța cum să găsim răspunsurile. Vulnerabilitățile care apar din naivitatea spirituală împreună cu crizele pot fi depăşite utilizând legile conştiinței. Vom vedea de ce anume ne agățăm şi cum să renunțăm la asta. Vom învăța cum să recunoaştem aşa numitul ego spiritual care este vinovatul şi se află dedesubtul atât de multor crize spirituale şi a suferințelor. Lumea spirituală este una a marii confuzii, prin declarațiile şi pozițiile sale conflictuale. Trebuie să o abordăm dintr-o poziție din afara câmpului.

Referindu-ne din nou la Harta Conştiinței, câmpurile energetice sunt calibrate la valorile energiei lor relative, începând cu Moartea la 0, Ruşinea la 20, Vinovăția la 30, Apatia la 50, Durerea la 75, Frica la 100, Dorința la 125, Furia la 150, Mândria la 175 şi punctul crucial al Adevărului

la 200. La acest nivel sensul săgeților se schimbă de la negativ la neutru. Peste neutru săgețile se mişcă în sus, într-un sens pozitiv. Asta se petrece când este rostit adevărul despre ceva. Atitudinile şi pozițiile indică acum Neutralitatea la 250, Bunăvoința la 310, Acceptarea la 350, Rațiunea la 400, Iubirea la 500 (ceea ce este un nivel semnificativ). Bucuria la nivelul 540; iar Extazul la 560. La nivelul 600 este Beatitudinea dincolo de lumea dualității. Este un nivel al Iluminării care reflectă adevărata natură a lui Dumnezeu (Sat-chit-ananda).

Conştiența adevăratei naturi a lui Dumnezeu începe de la nivelul 200 pe măsură ce omul se aliniază progresiv cu adevărul, apoi progresează mergând mai sus, trecând prin Bunăvoință, Abundență, Acceptare şi o Iubire din ce în ce mai mare care se extinde într-o direcție ascendentă infinită.

Fiecare dintre aceste niveluri ale conştiinței este caracterizat de emoții corelate care încep de la nivelul celor mai negative şi distructive de la baza Hărții şi conduc spre sinucidere, ură de sine ele. De asemenea, la bază mai sunt vinovăția, procesul distrugerii, şi viziunea asupra lumii ca fiind un loc al păcatului, suferinței, tentației şi dezastrului. Dumnezeul acelei lumi este văzut, prin urmare, ca cel mai mare distrugător şi este şi duşmanul final, ultim al omenirii, pentru că el urăşte omul şi îl va arunca într-un iad veşnic, ceea ce reprezintă actul final al urii.

Deasupra acestui nivel este Apatia, care calibrează la 50. Emoția asociată este cea a lipsei de speranță, a deznădejdii, o lume a disperării, iar procesul este pierderea energiei de viață. Lumea apare fără de speranță, iar Dumnezeul unei lumi fără de speranță este unul care nu iubeşte, nu-i pasă de oameni, îi ignoră şi îi vede ca pe viermi păcătoşi. Există o lipsă de speranță abjectă, iar despre Dumnezeu se crede că este nonexistent. Apare acum existențialistul care vorbeşte despre lipsa de speranță a omenirii şi despre moartea lui Dumnezeu.

Nivelul Durerii este unul al pierderii, regretului, deznădejdii şi pierderii spiritului. Vede o lume a tristeții şi,

din nou, un dumnezeu care este nepăsător şi neiubitor, care a creat o lume tristă şi fără de speranță.

Deasupra nivelului Durerii este Frica, un câmp energetic ce are un sens distructiv. Acest nivel este caracterizat de îngrijorare, anxietate, panică şi teroare. Înseamnă restrângere, diminuare, micşorare, lumea părând un loc înspăimântător. Creatorul şi Dumnezeul acestei lumi înfricoşătoare este, prin urmare, un dumnezeu punitiv, care îngrozeşte prin nesfârşitele sale amenințări.

Deasupra Fricii este nivelul denumit Dorință, cu care cei mai mulți dintre noi sunt foarte familiari. Oamenii sunt prinşi de emoțiile dorinței şi poftei. Ei sunt încarcerați de ceea ce îşi doresc, şi aceasta creează o viziune asupra unei lumi a frustrării şi a unui Dumnezeu de care sunt separați pentru că acest dumnezeu ține întotdeauna departe de ei ceea ce îşi doresc, ceea ce au nevoie pentru a se simți compleți şi un întreg.

Următorul câmp de energie este Furia şi este foarte important. Energia Furiei la 150 este mult mai mare decât cea a Durerii la 75. O persoană îndurerată are puțină energie, dar e clar că o persoană furioasă are o cantitate enormă de energie. Emoțiile ce apar din acest nivel sunt cele ale resentimentelor, urii şi revendicării, emoții ce apar în procesul conştiinței ca fiind în expansiune. Din locul furiei lumea se vede a fi una a competiției, o lume a războiului, conflictelor şi inamicilor. Prin urmare Dumnezeu devine polarizat şi răzbunător şi furios, cel mai mare răzbunător.

Deasupra Furiei este nivelul Mândriei, iar aplicarea sa în munca spirituală defineşte Orgoliul Spiritual la 175. Se poate vedea că pe măsură ce o persoană urcă pe scara conştiinței, va găsi mai multă putere. Câmpurile încep să se simtă mai bine, dar Mândria este totuşi o emoție distructivă, după cum se recunoaşte în toată literatura spirituală. Este caracterizată de aroganță şi sfidare, acestea fiind conduse de negare. Procesul care se petrece în conştiință la acest nivel este unul de emfază. Datorită aroganței şi sfidării o persoană cu astfel

de atitudine despre munca sa spirituală nu va dori să stea de vorbă despre lucruri.

Persoana la nivelul Mândriei percepe totul după vanitate, importanța de sine, statut, ceea ce conduce spre o viziune a unui Dumnezeu care poate fi împărțit într-una din cele două direcții. Poate fi o poziție ateistă ce apare dintr-o aroganță intelectuală şi spune că intelectul emisferei stângi este cea mai înaltă facultate a omului, şi deci rațiunea va decide dacă Dumnezeu există sau nu. Se poate să fie şi de pe poziția zelotului sau a bigotului care pretinde că deține toată cunoaşterea asupra subiectului, care este într-o stare de mândrie, aroganță şi sfidare față de orice altă poziție (de ex. „moarte necredincioşilor"). Aceasta vine în mod evident dintr-un ego exagerat. Toate pozițiile peste acest nivel se află sub linia integrității la nivelul 200.

Ce se întâmplă atunci când trecem linia peste nivelul 200, nivelul Curajului şi al Adevărului, nivelul unde testul tăriei musculare arată că nu mai există slăbiciune? Acum persoana este capabilă să se uite deschis la întrebări deoarece are puterea să o Iacă. Nivelul Curajului este unul al şansei, al minții deschise şi al deschiderii oricăror straturi pentru acele persoane care sunt chiar serioase în ceea ce priveşte munca spirituală.

Următorul câmp de energie este numit Neutralitate, la 250. Imediat sub el, la 200, am descoperit o minte deschisă, însă la acest nivel, pe măsură ce câmpul de energie merge în sens ascendent şi pozitiv, devenim neataşați. Acum suntem eliberați şi liberi să cercetăm, să investigăm şi să descoperim pentru noi înşine. La acest nivel energetic lumea arată ok, iar Dumnezeul acestei lumi ok este un Dumnezeu al libertății, unul care iubeşte capacitatea inerentă a omului de a dori să găsească adevărul despre sine.

Bunăvoința este nivelul ce urmează, este nivelul unde persoana poate renunța la opunerea rezistenței şi la ataşament, nivel în care a început să spună „da" şi să se alăture, să fie de acord, să se alinieze cu căutarea adevărului

şi a experienței interioare a adevărului. Persoana a introdus intenția personală pozitivă; prin urmare, lumea în care se petrece pare prietenoasă, iar viitorul arată promițător. Imaginea Dumnezeului acestui fel de lume este promițător, dătător de speranțe şi foarte pozitiv. Este un Dumnezeu al libertății.

La baza scalei era un Dumnezeu care arăta foarte negativ, care era mai mult demonic, amenințător şi răzbunător. La nivelul Bunăvoinței găsim un Dumnezeu care devine prieten, unul în care se poate avea încredere. Acesta este începutul unui Dumnezeu iubitor, deschiderea ce permite cuiva, ce are această dorință, să-l vadă pe Dumnezeu într-un aspect pozitiv.

De acolo începe mişcarea ascendentă înspre Acceptare la 350 unde persoana începe să simtă o anumită încredere şi o transformare a conştiinței. Realizează că puterea de a descoperi Adevărul stă în sine.

Nivelurile joase ale conştiinței păstrează acel Adevăr care este în afara sinelui. Dacă Adevărul este în afara sinelui, atunci va trebui să fie descoperit de altcineva deoarece energia este atât de joasă la acest nivel. Toate câmpurile energetice sunt îndreptați' într-un sens negativ, împiedicând posibilitatea descoperirii adevărului de către persoana însăşi.

La nivelul Acceptării puterea este re-dobândită. Prin urmare, drumul începe cu o experiență pozitivă. Acum căutarea începe să devină armonioasă, iar dumnezeul acestui câmp energetic este unul milostiv care este şi tolerant. În redobândirea puterii personale Dumnezeu arată mulțumit. Acest Dumnezeu este văzut ca având o atitudine pozitivă față de cercetarea spirituală.

Din acest punct persoana se mută într-o direcție pozitivă către câmpul iubirii, de la nivelul 500, care îngrijeşte, ajută şi este iertătoare. Avansând spre dorința de a fi o persoană iubitoare, încep să se petreacă vindecările interioare, iar trăirea vieții devine una plină de iubire în ciuda suişurilor şi coborâşurilor emoționale, Procesul vieții însăşi şi natura

intrinsecă a ceea ce se petrece este iubirea şi vine dintr-un Dumnezeu al Iubirii Necondiționate şi al bunătății. Această descoperire conduce spre o stare interioară de Bucurie. Pe măsură ce trăieşte periodic aceste stări de bucurie, orientarea persoanei se îndreaptă spre compasiune. Este începutul unei schimbări progresive în cadrul procesului, în conştiință şi în capacitatea de a-l vedea pe Dumnezeu ca perfecțiune şi incredibilă frumusețe. Se petrece o mişcare în capacitatea de a-l vedea pe Dumnezeu din punctul de vedere al întregului şi al Unității.

Deplasarea în sus spre nivelul 600 poartă persoana către nivelurile pe care lumea le numeşte Iluminare. Apare o pierdere progresivă a identificării cu micul sine, pe care lumea îl numeşte „ego” şi la care ne referim de obicei prin „Eu” sau „Mine”, deoarece este identificat cu diverse câmpuri de energie şi cu tot felul de comportamente din care decurge. Când se renunță la aceste puncte de vedere şi la identificare se petrece o expansiune, contextul experienței persoanei se lărgeşte şi aceasta se mută mai sus înspre vârful scării şi către identificarea cu adevăratul Sine.

Stările care apar la nivelul 600 sunt numite „feerie”. Sunt stări de infinită bucurie, de experimentare a Prezenței Infinite şi sunt consecința renunțării la identificarea cu micul sine. Mergând înspre Iluminare, persoana experimentează stări de iluminare şi îl vede pe Dumnezeu şi lumea ca fiind un întreg. De asemenea, Dumnezeu este clar Sursa Existenței. În cadrul stadiilor peste nivelul 600 se găsesc avatarii, mari sfinți, marii învățători ai omenirii, înțelepții şi ființele iluminate.

La acest nivel există cel puțin o idee a căii spre Dumnezeu. Dumnezeu se află în vârful Hărții; ceea ce nu este Dumnezeu se află îndreptat în altă direcție, la baza Hărții. Asta e foarte clar şi poate părea simplu la prima vedere; totuşi, este de bun simț şi ceva ce noi ştim în mod intuitiv. Ne vom referi la asta în viitor acum că avem o orientare a câmpului.

Ceea ce este adevărat poartă o şi mai mare putere şi calibrează la valori numerice mai ridicate. Este o frecvență mai înaltă, iar în fizică, cu cât frecvența este mai mare, cu atât este mai mare şi puterea. Energia electrică (amperajul), de exemplu, nu este transmisă în toată țara la 120 volți (în SUA), ci este transmisă la 30.000 de volți sau chiar mai mult. Cu cât este frecvența mai mare, cu atât este şi puterea. De aceea cuvintele marilor învățători au transformat omenirea de mii de ani. Cuvintele lor sunt încă active şi puternice şi continuă să transforme conştiința omenirii şi mii de ani mai târziu, chiar după ce corpurile lor au părăsit planeta. Când calibrăm câmpurile energetice ale lucrării lor găsim că au o putere enormă, astfel înțelegem că nu e numai puterea a ceea ce este spus, ci este vorba şi despre puterea ființei care a rostit acele învățături.

S-a descoperit că din punct de vedere istoric nu a existat nici un context sigur sau o orientare la dispoziția oamenilor care s-au apropiat de acest domeniu, astfel că modalitatea de a evita crizele spirituale şi nevoia de un prim ajutor spiritual în viitor este de a te retrage câte puțin, din când în când, şi de a cerceta singur. Prima întrebare pe care o punem despre orice învățământ este: „Care este nivelul acestui învățământ?” Este folositor de aflat deoarece copilul interior continuă să fie naiv şi inocent. Inocența, pe de altă parte, este aceea ce ne conduce spre greşeală, pentru că mintea inocentă a copilului nu are posibilități şi mijloace de a discerne. Are nevoie de o modalitate de a determina ceea ce poate fi benefic, (vezi lista cu învățătorii Spirituali din Capitolul 17 al cărții Adevăr versus Falsitate).

Este evident că dacă cineva este implicat într-un învățământ care are un nivel sub 200, va avea experiențe negative. Din contră, dacă învățătura are un câmp energetic pozitiv şi calibrează la un nivel înalt, ne va conduce înspre iubire, ceea ce reprezintă cea mai mare asigurare împotriva catastrofelor spirituale. Putem întreba dacă învățământul, învățătorul care predă acele învățături sau cărțile în care se

regăsesc au un nivel înalt. Asta nu înseamnă că întrebăm dacă e bine sau e rău. Este benefic şi de ajutor să stabilim nivelul lor.

Dacă învățăturile calibrează sub nivelul 200, precum Ura, aceasta va spune, de exemplu, că Dumnezeu te urăşte, urăşte comportamentul tău, impulsurile tale, omenescul din tine. Astfel, acesta este Dumnezeul urii, iar câmpul de energie este negativ, calibrând la valori de genul 20, 30 sau 40. La acel nivel se află ura, uciderea altora şi suicidul. Acesta este mai degrabă un Dumnezeu al morții decât al vieții. Ura de sine şi sentimentul interior al distrugerii provine din această învățătură. Dacă cineva îşi doreşte să urmeze această cale, măcar să meargă pe ea cu ochii deschişi (de exemplu terorismul).

Acestea sunt învățăturile existențialismului care se concentrează pe lipsa de speranță a omului. Se bazează pe venerarea trecutului în care există multă suferință şi autocompătimire față de ceea ce a determinat căderea acelui grup de oameni. Există învățături şi învățători care exprimă şi exploatează câmpul energetic denumit Frică, caz în care persoana experimentează fiica de Dumnezeu pe care îl percepe ca fiind pedepsitor. Câmpul energetic este orientat într-o direcție negativă şi continuă să genereze frica.

Toate aceste câmpuri negative au susținători care par convingători. Sunt un fel de politicieni ai lumii religioase sau spirituale şi experți în capacitatea de a convinge. Totuşi, când verificăm energia şi sensul ei, descoperim că învățăturile lor despre frică sunt negative şi distructive. Când îi vedem la televizor putem închide sonorul şi, doar uitându-ne la fețele lor şi la gesturile cu pumnul ridicat, observăm ceea ce ne arată acestea dincolo de cuvinte, deconectate de la cuvinte. Când testăm, acest tip de persoane ne slăbesc musculatura, indicând că ceea ce este predat nu este Adevărul. Cercetarea arată că Dumnezeu nu este la baza scării; toate învățăturile urii şi fricii care provin de la baza scării indică opusul.

Pe măsură ce urcăm spre Furie vedem aceste poziții care promovează furia, conflictul, ura şi războaiele religioase deoarece ele conțin competiția şi, de obicei, un campion este considerat un dumnezeu al răzbunării, al revanşei. Pentru că este o poziție polarizată, dumnezeu va pedepsi întotdeauna pe cei necredincioşi, ceea ce reprezintă una din învățăturile tradiționale. Este important de ştiut unde calibrează asta pe scală astfel încât să înțelegem cum se corelează cu acele lucruri care sunt adevărate.

Scopul este de a crea un context sigur, o orientare sigură şi un spațiu în care să ne facem lucrarea spirituală, pentru că în această lucrare noi ne încredem şi ne dedicăm anumitor scopuri şi țeluri ca rezultat al intenției noastre, iar anumite lucruri vor apărea în timpul acestui proces. Deseori una din cauzele unei crize spirituale este că persoana uită că a inițiat un proces din proprie intenție, iar experiența lor este rezultatul unei astfel de cereri, întrebări rostite, unui astfel de devotament prin care ne-am aliniat pe drumul spre căutarea adevărului.

Definirea de sine într-un anumit mod are o mare putere. Când ne uităm la puterea minții vedem cât de importante sunt credințele. Cruciale. Acestea au puterea de a aduce în viața cuiva exact lucrul cerut. Deseori, în mijlocul unei crize, persoana a uitat că a cerut să-i fie adus la suprafață acel lucru de care are nevoie pentru vindecare. Prin urmare ceea ce se petrece în viața ei nu este o greşeală, o eroare. Este exact ceea ce trebuie adus la lumină, observat, înțeles, renunțat la el, recontextualizat, vindecat şi iertat. Drept urmare, persoana trebuie să mențină o viziune plină de compasiune.

Cum putem vindeca ceea ce ne apare în viață dacă nu păstrăm o atitudine de vindecare? Este evident cât de important este să cunoaştem câmpul energetic al unei învățături, (vezi capitolele 16 şi 17 din Adevăr versus Falsitate). Dacă este nevoie de iertare, atunci învățătura lui Cristos este bazată pe iertare. Dacă este nevoie de

compasiune şi înțelegere, atunci învățătura va fi la nivelul calibrat 500 şi deasupra acestei valori, deoarece vindecarea începe la nivelul 540. Ceea ce lumea numeşte păcat este, evident, ceva ce trebuie vindecat, nu? Atunci este necesara o vindecare de la nivelul 540 cel puțin sau mai mult.

A solicita oamenilor să aducă la lumină ceva dintr-un câmp de energie negativă înseamnă scoaterea la suprafață a supărării; nu este sigur să intri în orice învățătură spirituală care sugerează introspecția, căutarea sufletului şi purificarea, dacă nivelul câmpului energetic al acelei învățături nu este pozitiv şi cel puțin la valoarea 540 sau mai sus. Este evident cât de periculoasă poate deveni o învățătură - e ca şi cum te-ai urca pe masa de operație şi te-ai lăsa tăiat pe abdomen de un chirurg care nu are abilitatea de a se descurca cu ceea ce va găsi acolo după ce va deschide abdomenul. Nu permitem unui student în anul doi la medicină să deschidă un abdomen pe masa de operații. Aceasta se face de cineva care are mai multă putere. Aceste câmpuri energetice au putere. Îți trebuie multă putere şi cunoaştere pentru a deschide măruntaiele cuiva şi a le investiga.

Nu sfătuim folosirea introspecției la începutul unui proces interior de purificare până când nu este stabilit că învățătorul, învățătura şi cei din jurul învățătorului nu se găsesc într-un câmp de energie cel puțin la valoarea 540, un câmp care ocroteşte, îngrijeşte, hrăneşte, ajută şi are drept scop vindecarea prin înțelegere şi adevărată compasiune. Dumnezeul unui astfel de câmp energetic va fi unul care ne iubeşte pentru că vindecarea apare numai prin iubire, iar iubirea Lui va fi fiind necondiționată.

Dacă înțelegem cu adevărat natura lui Dumnezeu, înțelegem că ceea ce este dumnezeiesc este necondiționat. Ceea ce este condiționat este, cu alte cuvinte, limitat prin definiție şi nu poate fi numit dumnezeiesc.

Ceea ce este Dumnezeu este dincolo de toate condițiile şi este infinit, aşa că iubirea este infinită stare de iubire capabilă de vindecare infinită. Pentru a crea un context şi un

spațiu în siguranță pentru noi înşine este necesar să ştim că ne aflăm într- un spațiu sigur, că profesorul şi învățăturile sale merg într-o direcție pozitivă, că valoarea câmpului de energie este cel puțin 540 şi că acesta conține compasiunea, iertarea la cote foarte înalte în cadrul acestor învățături; altfel, nu va avea capacitatea să vindece nimic din tot ceea ce este adus spre vindecare.

În calibrarea miilor de factori din diverse învățături şi căi a apărut cu precădere că cele ce au calibrat ca fiind cele mai înalte şi într-un sens pozitiv erau caracterizate de absența învățăturilor de ură şi condamnare de orice fel. S-a descoperit că marii învățători şi învățăturile lor calibrau la peste 600. Ei vorbeau dintr-o stare de infinită compasiune şi iertare către omenescul din om, văzându-l ca pe ceva care are nevoie de vindecare. În cazul unei învățături înalte nu se manifestă grija pentru banii sau statutul unei persoane şi nu există nicio dorință de a controla viața personală a cuiva. Nu există „asta e greşit" sau o invalidare a vieții în oricare dintre aspectele sale. Cum se poate? De exemplu, nu banii, ci felul în care îi păstrăm în mintea noastră contează. Nu sunt evenimentele din viață, ci felul în care cineva se raportează la ele.

Marile învățături care au un sens pozitiv, prezintă principii fundamentale prin care cineva poate experimenta adevărul despre sine însuşi prin intermediul propriei lucrări spirituale. Crearea unui loc sigur atrage după sine existența unor profesori care să nu aibă dorința de a exploata sau de a anula pe cineva şi sunt, prin urmare, exemple ale propriilor principii. Le lipseşte nevoia exploatării adepților lor „pentru binele mişcării" sau „al cauzei", liste evitată polarizarea obişnuită a lui „noi" versus „ei". Există necesitatea de a rămâne clari asupra diferențelor dintre lumea logică a fenomenelor şi ceea ce este spiritual. Nu există nicio preocupare legată de formă în lumea spirituală ci, în schimb, există preocupare față de principiile nonlineare fundamentale care sunt exprimate apoi în toate nivelurile realității.

Crearea unui spațiu de siguranță caracterizează profesorii, invățătorii care nu au dorința de a exploata sau a anula, nu au nici un interes în a influența deciziile de viață, viața personală sau buzunarele oamenilor. De fapt, mulți dintre ei refuză să răspundă la întrebări din acest palier. În schimb, exemplifică şi vorbesc despre principii. Este apoi la latitudinea studentului sau a adeptului să discearnă felul în care să aplice acel principiu într-o situație dată. Ca urmare, nu există „greşit", ci numai o învățătură într-un context larg din care se păstrează acea experiență de viață.

Referindu-ne la Harta Conştiinței putem observa că sunt menținute, păstrate anumite lucruri. Putem evidenția un fapt din lume care, în sine, nu are o importanță aparte. Dar aşa îl păstram noi, însemnătatea pe care noi i-o acordăm este ceea ce contează. Faptul sau evenimentul în sine nu are nici o însemnătate, aceasta depinzând de propriul nostru nivel de conştiință sau de nivelul de conştiință al învățăturilor.

Vom folosi banii ca exemplu, pentru că deseori aceasta este sursa de conflict printre căutătorii spirituali, cel puțin la început.

Cum ar putea cineva să se uite la bani? Depinde de câmpul de energie al învățăturilor sau al învățătorului. Ar putea să fie ceva pentru care cineva să se simtă vinovat sau păcătos că îi are. Dumnezeu ne va distruge dacă avem bani şi noi ne vom urî pe noi înşine pentru că îi avem. Întregul proces este distructiv deoarece face parte dintr-un câmp de energie cu o calibrare foarte joasă în comparație cu Adevărul.

Banii ar putea fi văzuți dintr-un câmp de energie ceva mai înalt, cum ar fi cel al Fricii, câmp în care a avea bani ar fi mai degrabă un lucru care sperie, care aduce îngrijorare, anxietate, panică. Ar putea fi văzut ca „nespiritual" şi urmat de o „pedeapsă" de la Dumnezeu; sau ar putea fi sursa urii, a resentimentelor, banii urmând a fi folosiți de un grup spiritual într-un mod combativ şi revendicativ împotriva altora, aceasta conducând spre furie şi războaie religioase.

La nivelul Mândriei banii ar putea fi înțeleşi ca fiind dăruiți de Dumnezeu ca simbol al statutului. Cu cât ne iubeşte mai mult, cu atât mai mulți bani ne dă Dumnezeu. Această gândire apare ca urmare a procesului de infatuare specific acestui nivel.

Când mergem mai sus, găsim oameni neataşați de bani. Sunt eliberați de acest câmp şi nu sunt „conduşi" de bani. Este în regulă să ai bani pentru că Dumnezeul acestor niveluri ale câmpurilor de energie este un Dumnezeu al libertății. Dumnezeu nu este îngrijorat dacă cineva are bani.

Pe măsură ce avansăm pe scară înspre Acceptare, devenim doritori să vedem acest aspect diferit. Înspre câmpurile de energie ale Iubirii şi Recunoştinței, la nivelul 540, banii ar putea fi văzuți drept un dar de la Dumnezeu pentru care suntem recunoscători. Banii ar putea deveni atunci un instrument, o modalitate de a exprima compasiunea şi iubirea necondiționată către suferința lumii, deoarece câmpul energiei Iubirii ocroteşte şi ajută viața în toate reflectările sale. Este începutul unei revelații, pentru că în creier este eliberată endorfina, astfel că banii sunt înțeleşi ca ceva pozitiv şi o cale de a-i ajuta pe alții. La acest nivel intenția din .palele banilor şi modul în care este menținută în minte va conduce persoana să vadă banii ca pe o binecuvântare, o responsabilitate, un mod de a ajuta şi de a-i sluji pe alții. Banii vor fi folosiți în folosul omenirii şi nu ca un gest egoist care ar aduce numele cuiva pe o placă de aramă oferită de organizația căreia i-a dăruit. Banii vor fi folosiți ca un dar, iar sursa lor va fi necunoscută a fi iubirea lui Dumnezeu. Tot ce înseamnă Creație aparține lui Dumnezeu, inclusiv banii asupra cărora avem doar o custodie temporară.

Pe măsură ce mergem spre vârf, în câmpul întregului şi al perfecțiunii, observăm că toate lucrurile sunt aspecte ale lui Dumnezeu şi că Dumnezeu este Tot Ceea Ce Este. Persoana începe să vadă Divinitatea în toate lucrurile şi că asta se aplică tuturor celor din viață. Acum, în loc să vedem banii ca pe ceva păcătos, banii sunt considerați un instrument pe care

Dumnezeu ni l-a dat astfel încât iubirea să poată fi exprimată într-un câmp şi mai larg şi care poate ajuta segmente mai largi ale omenirii. Atunci banii pot fi păstrați în bucurie, ceea ce poate da naştere unei fericiri interioare pentru că i s-a dat puterea, banii fiind o expresie a puterii lui Dumnezeu pe pământ, pentru a aduce vindecarea durerii interioare şi a suferinței omenirii.

Expresia şi ocrotirea iubirii este dorința ce se iveşte din compasiunea pentru eliberarea din suferință. Banii devin atunci un instrument care permite cuiva să ajute uşurarea suferinței din lume. Proprietățile sunt înțelese ca daruri de la Dumnezeu, iar darurile sunt apoi folosite pentru a aduce o cunoaştere sporită a omului şi pentru vindecarea suferinței ce apare de-a lungul procesului progresiv al cunoaşterii Adevărului de către om.

După problema legată de bani, următoarea este cea legată de sex, nu-i aşa? Ne vom îndrepta atenția asupra sexului şi vom înțelege cum conflictele ce apar în jurul acestui subiect depind de câmpul de energie. Sexul, ca eveniment în viața umană şi parte a omenescului, ar putea fi înțeles de la baza scării (pofta trupească dependență). Învățătura care ar izvorî din acest câmp de energic ar fi percepută ca negativă şi asociată cu păcatul şi suferința. Dumnezeul acelui nivel fiind un mare distrugător, procesul fiind unul al distrugerii, urii de sine, compătimirii de sine şi învinovățirii de sine.

Următorul punct de vedere ar fi cel legat de faptul că sexualitatea omului este o stare fără speranță - una a disperării, pierderii de energie şi lipsei capacității de a experimenta starea de a fi viu. S-ar putea să fie perceput ca trist şi regretabil faptul că omul este un animal. La baza scării omul este înțeles doar ca un corp. După ce depăşim linia Adevărului (200), omul este văzut din ce în ce mai puțin ca un trup şi, progresiv, apare înțelegerea că este un spirit. Totuşi, cei care văd omul ca pe un corp îl condamnă şi sunt trişti că omul este un asemenea animal. Cei care sunt dominați de frică ar vedea sexualitatea cu îngrijorare, teamă şi panică. Ar

trata întregul subiect ca fiind înspăimântător şi ar crede că ar fi mai bine să-l nege şi să-l ignore deopotrivă, deoarece Dumnezeul de la acest nivel este unul care pedepseşte şi va pedepsi omul pentru sexualitatea sa.

Privind scara, observăm moduri variate, inclusiv furia, în care unii oameni privesc sexul. Există oameni care se urăsc pe ei înşişi pentru sexualitatea lor, la fel precum alții exploatează seducția. Există perversiunile religioase, societățile satanice şi alte tipuri de societăți în care sexualitatea şi seducția sunt inversate, iar expresiile lor sunt mult exagerate.

Cum ar fi privită sexualitatea de la nivelul adevărului? La acest nivel omul începe să înțeleagă ce este sexualitatea dintr-un punct de vedere spiritual. Începe să se simtă puternic, să folosească ocazia aceasta deoarece Dumnezeul de la acest nivel este unul al minții deschise şi al libertății, o libertate pe care este în regulă să o explorezi, la acest nivel nefiind ataşat de nicio poziționare față de sex. La acest nivel persoana vine din smerenie şi asta înseamnă că îşi spune: „Chiar nu ştiu răspunsul pentru acest subiect; totuşi sunt doritor să încep să-l descopăr". Datorită acestei bunăvoințe, care are un câmp de energie pozitivă, îşi spune că acest subiect şi cercetarea lui aduc o stare de deschidere, sunt promițătoare şi dătătoare de speranță. Când se adaugă intenția de a clarifica subiectul, apare o anumită încredere că există capacitatea de a explora, într-o lume armonioasă, cu un Dumnezeu iertător, fără a fi aruncat în focul iadului.

Când sexul este privit de la nivelul câmpului de energie cotat în 500 şi deasupra acestei valori, se face dintr-un loc al iubirii şi .1! recunoştinței. Este privit ca o expresie a hrănirii şi îngrijirii, a ajutorului şi vindecării, iar a face dragoste este un act al vindecării şi iertării. Cei care s-au certat şi s-au bătut înainte, se topesc acum într-o îmbrățişare, iertându-se, având grijă şi vindecându-se unul pe altul. Ei îşi reafirmă valoarea unul altuia. Sexualitatea este astfel un dar şi o expresie a iubirii. În final devine o expresie a iubirii

necondiționate, a bucuriei şi a celebrării prezenței în viață, a existenței cuiva. Apare recunoştința față de Dumnezeu pentru bucuria existenței, începutul transfigurării, al revelației, urmată apoi de Extaz. Aceia care avansează în stări de conştiință superioare înțeleg actul sexual ca pe o expresie a unității şi a unui mod de a fi. Este un mod de a exista şi o cale de a uni energiile masculine şi feminine în lume.

Sexualitatea, banii sau orice altceva sunt văzute în principal ca fiind un punct de vedere. În nici una din aceste circumstanțe nu putem spune ce este un lucru, înăuntrul său sau despre el însuşi. Nu poate fi extras din interiorul câmpului de înțelegere concordant cu nivelul său de conştiință. Când o persoană sau o învățătură exprimă atitudini, credințe sau păreri, descoperim că acestea sunt doar păreri. Nu se vorbeşte despre esența însăşi, ci doar despre cum este percepută, văzută de persoană, cum o păstrează în mintea sa ca expresie a nivelului său de conştiință, a gradului de conştientizare a adevărului. Cu cât sunt mai joase punctele sale de vedere, cu atât mai negativ va privi orice comportament uman.

Toate lucrurile pot fi privite dintr-o poziție în care vedem că acestea „fac rău", pentru că la baza scalei se află o „facere de râu" nesfârşită, o invalidare a vieții în toate expresiile sale. Toate intențiile, impulsurile, biologia, psihologia şi chiar ambițiile spirituale şi dorința de a deveni un căutător spiritual pot fi invalidate pentru că, în mod sigur, există un sceptic care va decide astfel.

Putem să ieşim în afara acestei situații înțelegând clar că în lume există evenimente, există viața însăşi, că natura umană este ceea ce este şi că există o modalitate de a se trăi cu asta şi de a înțelege tot ceea ce manifestă, şi anume înțelegând că totul este exprimarea unui nivel de conştiință. Nu spunem nimic despre „ceea ce este acolo, afară", în schimb vorbim despre nivelul de conştiință al cuiva. Nu se spune nimic cu adevărat despre lumea însăşi (ci mai degrabă despre cum este percepția decât despre esență).

Toate ființele iluminate de la vârful scalei spun că totul e Dumnezeu şi că un „lucru” este mai degrabă doar ceea ce este (esență). Acestea nu pun nicio constrângere ori valorizare de tipul corect sau greşit lucrurilor. Ei văd sacrul întregii existențe, prin urmare nu există nici o invalidare. Dacă totul este Dumnezeu, atunci invalidarea unei părți ar însemna invalidarea lui Dumnezeu. Omul, în toate expresiile sale, fiind o creație a lui Dumnezeu, nu va fi nicicum invalidat de Dumnezeu. Ființele mari predau un principiu care conduce la această înțelegere. Cei mai mari învățători spun că dacă urmezi un anumit curs, se vor întâmpla anumite lucruri, apoi lasă restul în seama ta.

Un foarte bun exemplu de asemenea învățătură pură în societatea noastră este cea oferită de Alcoolicii Anonimi (AA). Ei nu iau nicio poziție referitor la faptul că mai bei sau nu. Nu încearcă nici să oprească producția de alcool şi nici să te convingă să te opreşti din băut. Totuşi spun că, pentru aceia care au o problemă, asta e ceea ce facem noi şi acestea sunt rezultatele. Dacă continui să bei, acestea vor fi rezultatele. Nu există o afirmație de genul „asta e greşit” sau o invalidare. Nimeni nu caută nici un fel de putere şi nici nu-şi doresc să exploateze pe nimeni. AA nu are proprietăți, nu are drepturi de autor, nu are guvern, clădiri sau strălucire. Este doar un principiu pur spiritual ce permite individului să aibă libertatea de a vedea adevărul pentru el însuşi şi să-l aplice în viața sa dacă doreşte.

Acesta este un exemplu de învățătură înaltă: AA calibrează la 540, aşa cum ne aşteptăm. Un câmp energetic care vindecă ar trebui să fie o învățătură cu o direcție pozitivă şi care calibrează cel puțin la 540. AA este un exemplu pentru vindecare, fiind bazat pe aspectele fizice, mentale şi spirituale ale omului. Se spune că nu se poate obține o vindecare, de orice tip de adicție, dacă nu se produce o creştere şi o dezvoltare spirituală.

Ce s-a întâmplat în viețile sfinților este că ei au coborât până la baza scalei, ceea ce a jucat un rol major în experiența

lor interioară înainte de a atinge stările înalte de conştienţă. Aceasta a fost o consecinţă a cercetării lor în sinele lor interior. Au adus la lumină fiecare treaptă joasă aflată la baza scalei şi au dat piept cu ceea ce înainte era inconştient, apoi a devenit conştient: concepţia despre sine ca ceva ce este separat de Dumnezeu. La baza scalei este reprezentarea separaţiei totale de Dumnezeu.

Agonia şi ura de sine cuprinse în simţământul, sentimentul păcatului nu au adus descoperirea Dumnezeului din interiorul păcatului, ci, în schimb, au adus predarea, capitularea. În absolut fiecare caz există experienţa agonizantă a existenţei atât de departe de Dumnezeu încât persoana ajunge să renunţe. Apare voinţa de a renunţa şi a accepta pe Dumnezeu ca Divinitate. Apoi s-au mutat mai sus în procesul capitulării, într-un câmp energetic ce calibrează la 575. S-au scos pe ei înşişi din câmpul de valoare 30 renunţând şi predându-se lui Dumnezeu, ceea ce a deschis calea experientizării Adevărului.

Aceia care au devenit iluminaţi au trecut deseori prin perioade agonizante în care au avut de înfruntat cele mai groaznice experienţe negative ce erau îngropate în inconştientul lor. A trebuit să ajungă să-şi recunoască posesia propriei umbre, au trecut prin analiza lucrurilor pe care le-au ţinut în ei înşişi ca fiind cele pe care le urau mai mult şi apoi au ajuns să renunţe la ele (“noaptea neagră a sufletului”). Renunţarea la ceea ce era cel mai îndepărtat de adevăr, de la nivelul acelor poziţii de la baza scalei, renunţarea la aceste poziţionalităţi ce le-au fost arătate pentru că au fost oneşti, cinstiţi cu ei înşişi, a condus la realizarea Adevărului.

Renunţarea progresivă la a rămâne agăţat într-o perspectivă, renunţarea la poziţionalitate şi avansarea într-un context din ce în ce mai larg ne conduc la natura generală atotcuprinzătoare ;i muncii spirituale în sine. Tot ceea ce este în interiorul Scalei Conştiinţei este egoul, de la stări mai înalte ale egoului la stări mai joase. Renunţarea progresivă

este benefică pentru că nivelurile reprezintă puncte de vedere - renunțarea la judecată şi vanitate care izvorăşte din mândrul „eu ştiu”. Predarea, capitularea prin smerenie permite realizarea procesului revelației prin care adevărul este revelat. Acest proces progresiv de renunțare la poziționările restrictive, la tot ceea ce blochează conştiința interioară şi conştientizarea adevărului. Această conştientizare apare automat dintr-un câmp de energie şi urcă în mod progresiv din ce în ce mai sus până când, în final, ajunge în punctul în care persoana se deschide Grației lui Dumnezeu.

În munca spirituală apare acum o altă dificultate, ce poate crea crize şi conflicte, şi anume folosirea termenului „ego” în sens peiorativ, ceea ce „e greşit”. Oamenii vor spune: „păi ăsta e numai egoul”.

Privind din perspectiva Adevărului, putem observa că nu există un asemenea lucru precum „numai egoul”. Ar însemna că există un loc unde Dumnezeu nu există. Toate poziționalitățile reprezintă egoul, iar egoul este apoi supraimprimat ulterior peste ceea ce nu este ego. Trebuie să existe ceva mai cuprinzător care este conştiința însăşi. Pentru a face o muncă spirituală în condiții de siguranță şi pentru a evita crizele este necesar să reafirmăm, să ne uităm înlăuntrul nostru şi să ne descoperim inocența. Chiar nu e sigur să faci o lucrare spirituală până când nu ai avut măcar o scurtă întrezărire a inocenței naive interioare şi chiar trebuie păstrat un ochi asupra ei mereu deoarece acea inocență este poarta de ieşire înapoi spre Adevăr, astfel încât să nu ne pierdem în mlaştină.

Cum putem vedea acea inocență şi să-i ştim prezența? Ştim că ființele iluminate spun că toate sunt una cu Dumnezeu, deci, ceea ce este inocent intrinsec este înăuntrul nostru tot timpul. Cunoaşterea poate să apară ca rezultat al revelației sau înțelegerii.

Dacă privim conştiința unui copil vedem inocența copilului. Toată lumea este de acord asupra inocenței copilului a cărui conştiință este nepătată, cinstită. El n-a

învățat să mintă, nu a învățat valorile judecării şi criticismului. Copilul este total încrezător şi inocent şi, din această inocență şi încredere, în mod paradoxal, începe să învețe ceea ce nu este adevărul. Copilul nule părinții spunând: „Nu ne jucăm cu anumiți copii pentru că ci aparțin altei rase, credințe, sau sunt de altă culoare, aparțin unei religii rele" şi în felul acesta se învață ura. Pentru copil, a fi loial familiei, a onora şi a-şi iubi mama şi tatăl înseamnă a adopta învățăturile acelea.

Putem compara conştiința unui copil cu hardware-ul unui computer, iar software-ul este programarea ce vine din conştiința socială a lumii. Observăm într-un computer că hardware-ul este inocent în mod intrinsec, nu este contaminat de software. Putem să rulăm orice fel de negativitate sau falsitate, iar computerul va rămâne necontaminat. Mai punem un CD şi observăm că rămâne neatinsă capacitatea computerului. La fel, acea inocență intrinsecă din interiorul conştiinței însăşi este intactă şi chiar ea citeşte aceste cuvinte în acest moment. Inocența intrinsecă a conştiinței cuiva ascultă, citeşte, se străduieşte să descopere adevărul, să se conecteze cu ceea ce este real. Această inocență copilăroasă rămâne neschimbată de-a lungul vieții; ea nu ne părăseşte niciodată.

Când privim la ceea ce lumea denumeşte ego, sau ce este denumit astfel din perspectiva lucrării spirituale, în loc să îl condamnăm, putem observa, din această inocență, că reprezintă ceea ce credem într-un anumit moment. Ceea ce am făcut era corect dacă programul software a fost corect. Prin urmare, nu facem niciodată cu adevărat o „greşeală" din punct de vedere spiritual. Totul este intenționat odată ce ne-am stabilit intenția de a dobândi o înțelegere a adevărului şi de a fi deschişi Grației, astfel încât adevărul să ni se reveleze în orice mod ne dorim sau păstrăm în mintea noastră, în orice expresie pe care o considerăm cea mai potrivită. Este important să reținem că noi am cerut să ni se arate tot ceea ce este eronat (ignoranța, de exemplu) astfel încât, aducându-

ni-se la suprafață, să putem recunoaşte. Este potrivit să procedăm astfel dacă conştientizăm şi inocența noastră intrinsecă, în acelaşi timp.

Ne întrebăm din nou, inocența cui? Nu este inocența noastră ca persoană, ci este inocența conştiinței deoarece, ca persoană noi de-abia putem reflecta asupra celor universale, cum este şi conştiința însăşi. Ceea ce s-a petrecut, s-a petrecut ca rezultat al naturii conştiinței; prin urmare, nu are nici un sens nici să ne autocondamnăm şi, reversul medaliei, nici să ne atribuim singuri lauri pentru asta.

Descoperind natura conştiinței însăşi şi privind în naturii acelei conştiințe prin introspecțiile noastre, ni se revelează că toi ceea ce am crezut, în ce ne-am pus încrederea de-a lungul întregii noastre vieți s-a întâmplat astfel datorită inocenței. Astfel se dezvoltă compasiunea şi îngăduința şi, datorită acestei compasiuni, putem înțelege acum că prin intermediul propriei noastre inocențe am ajuns să credem ceea ce credem în prezent Voința de a ierta ne permite ulterior să ne vedem pe noi înşine în inimile altora. Datorită compasiunii noastre putem observa mereu şi mereu această inocență de copil. Indiferent care este vârsta corpului conştiința rămâne neschimbată. Putem asculta inima unui copil într-un trup de adult spunând: „nu”, „nu voi face asta”, „nu vreau” şi aşa mai departe. Inocența copilului vorbeşte. Trebuie să urmărim acest lucru pentru a preveni crizele spirituale. Vindecăm conflictele pe măsură ce ele apar.

Reafirmarea inocenței noastre se realizează necrezând că totul este „doar” ego. Nu există un asemenea lucru, „doar” ego, Egoul, software-ul, conştiința socială şi programarea ne-au fost supraimpuse, suprapuse peste ceea ce nu este ego ci este chiar adevărul şi conştiința. Toate crizele spirituale apar într-un sens contextual, legate fiind de modul în care este ceva menținut în conştiința noastră. Dacă noi credem că dieta noastră este nespirituală sau că stilul nostru de viață sau cum ne câştigăm existența sunt nespirituale, toate acestea reflectă un nivel de conştiință.

Cei care au atins niveluri înalte de conştiință nu condamnă nimic. Totuşi, ei vor spune că anumite niveluri de conştiință vor avea anumite consecințe, că un anumit stil de viață, unul al vânzării adevărului despre sine, va aduce durere interioară şi suferință. Este lăsat la alegerea individului să continue procesul şi nu apare nici o încercare de a controla pe nimeni. Anumite comportamente sau auto-condamnarea vor activa câmpuri de energie care vor fi experimentate ca dureroase. Din nou, rămâne în latitudinea individului să continue sau nu. Cu toate acestea, deşi nu este văzută ca o amenințare, ci mai degrabă ca un fapt al conştiinței umane, acea agonie interioară poate deveni mai mare decât este deja dacă cineva violează anumite principii. Învățătura se păstrează încă la un nivel foarte înalt chiar şi dacă ne poate avertiza că stări de conştiință foarte agonizante, foarte dureroase pot apărea ca urmare a anumitor comportamente.

Întreaga experiență interioară a conştiinței umane, inclusiv întreaga lucrare spirituală, reprezintă o poziționare, un fel de a fi, o cale de a păstra ceea ce vorbim. Chiar dacă considerăm că vorbim despre lumea exterioară, este de fapt vorba despre o poziționalitate interioară ca o consecință a unui anumit nivel de conştiință, a modului în care alegem să ne purtăm cu ceva, iar durerile şi agoniile ce pot rezulta din agățarea noastră pun supraviețuirea noastră pe seama a ceva ce nu este adevărul. Durerea ne spune că ne-am pus supraviețuirea în ceva ce este o violare a principiului coştiinței. Despre asta e vorba în munca, în lucrarea spirituală.

Durerea progresivă rezultată din aceste poziționalități ne spune că acestea sunt departe de adevăr, nu că sunt „greşite”. Pe măsură ce ne apropiem de experiența Prezenței lui Dumnezeu, experiența interioară este una a unei bucurii şi fericiri crescânde. Prin urmare, nu este nimic „greşit”. Nu este nici corect, nici greşit, este doar dureros şi nu funcționează.

Buddha a spus că toată durerea şi suferința se bazează pe ataşament şi dorință. Elaborând mai mult, dorința apare din frică, care este o consecință a sensului lipsei şi a credinței că cineva este separat de Dumnezeu. Dorința însăşi ne conduce către o frustrare progresivă şi un sentiment de separare de adevăr. Dorința constantă, jinduirea, ne conduc în capcană şi ne încarcerează. Nu e nimic „corect" sau „greşit" în legătură cu asta. Consecințele acestei frustrări fără de sfârşit ne conduc la furie. Dobândirea sau dorința ne conduc la mândrie şi la frica de pierdere. Eşecul ambiției poate conduce la apatie sau vinovăție. Consecințele acestor poziționalități ale egoului nu permit deplasarea către adevăr.

Este de notat faptul că acele câmpuri de energie negativă au tendința de a aduce mereu în față poziționalități ale egoului astfel că dorința nu rămâne pură. Au tendința de a aduce şi furia, mândria, frica, suferința şi apatia. Suferința tinde să fie acompaniată de dorința încărcată şi de furie, iar fiecare dintre acestea tind să se atragă una pe alta.

Punctul critic în toate lucrările spirituale este capacitatea de a dori să spui adevărul. Deseori acel adevăr este „nu ştiu" şi din acest „nu ştiu" vine dorința de a te preda lui Dumnezeu, Adevărul apare din actul predării, al capitulării. Adevărul nu „cauzează" durerea şi este greşit să venerăm durerea gândind că ea este calea regală către Iluminare. Prin înțelegerea faptului că a suferi, suferința în sine, nu se datorează adevărului, ci lipsei de voință şi dorință de a renunța la fals, astfel ajungem acolo - ajungem la revelarea adevărului prin capitularea, predarea în mâinile lui Dumnezeu.

Amintindu-ne de inocența interioară atunci când începem o lucrare spirituală, cerem să ni se aducă la cunoştință ceea ce nu este adevărul. Procesul este astfel o dovadă a succesului. Drept urmare, s-ar putea să existe câteva situații haotice în viețile oamenilor ce sunt etichetați drept căutători spirituali. Persoana interioară este mulțumită pentru că spune: „mi s-a arătat ce stă între mine şi adevăr şi acestea

mi-au fost aduse la cunoştință pentru a le recunoaşte, recontextualiza şi vindeca”. Ne punem la dispoziție un spațiu şi un context sigur pentru munca noastră spirituală atunci când ne centrăm în Inimă - nu în inima fizică, ci dintr-o compasiune totală, fiind proprietarii sinelui nostru la un asemenea nivel, unul al bucuriei muncii spirituale, rostind mereu „mulțumesc” pentru toate lucrurile cu care ne intersectăm, izvorâte din chiar recunoştința noastră. Criza este chiar un eveniment al vindecării spirituale. Din criză apare şi vindecarea.

Cap. 6 - Sexualitatea

Aplicând cunoaşterea derivată din studiul naturii conştiinței în problemele umane obişnuite, ne vom concentra acum pe domeniul sexualității - inclusiv asupra diferenței dintre a face sex şi a face dragoste, dintre actul sexual de energie joasă şi cel de o energie înaltă - vom analiza modul în care se poate transcende vinovăția, precum şi efectul programării sociale legate de sexualitate. Vom învăța cum să experimentăm actul sexual din inimă în loc să facem asta doar din corp; cum să-l transformăm într-o experiență înălțătoare, în loc să rămână una a manipulării şi a controlului; cum să scăpăm de interacțiunile energetice ce au drept rezultat impotența, frigiditatea şi disfuncțiile sexuale.

Vom explora întrebări precum „Oare Dumnezeu este de acord cu sexul?", „Odată cu înaintarea în vârstă se termină complet şi cu sexul?". „Vârsta de mijloc înseamnă că am trecut dincolo de culme?" Răspunsurile vor fi elaborate din perspectiva conştiinței şi din cea a „corpului, minții şi spiritului" despre care auzim vorbindu-se atât de mult în domeniul sănătății holistice.

Ce înseamnă corp, minte şi suflet? Este un slogan sau doar o expresie la modă? Ce este „spiritul", de fapt? Este ceva ce putem trăi, experientiza? Există o energie ataşată lui astfel încât să o putem descoperi cercetând în experiențele noastre interioare? Ne vom concentra pe experiența interioară, pe stările subtile ale conştientei interioare şi rolul pe care acestea le joacă în acest domeniu important al comportamentului uman.

Inițial vom trece în revistă din nou natura relației dintre corp, minte şi spirit. Vom revedea unde este experientizată acea experiență umană şi vom discuta şi demistifica însăşi conştiința, revelând-o, făcând astfel încât să poată fi înțeleasă. Ne vom referi la Harta Conştiinței, ceea ce va fi

foarte folositor pentru înțelegerea naturii relației dintre corp, minte şi spirit.

Care este acea relație? Mai întâi, aşa cum am menționat anterior, trupul nu se poate experientiza pe sine. Când vorbesc despre sexualitate, toți, automat, se gândesc la corp şi la imaginea corpului, la fizicalitatea şi forma lui. Când cineva îl studiază, constată cu suficientă surprindere că trupul este nesimțitor în sensul în care nu se poate experientiza pe sine. Brațul nu-şi poate trăi „brațoşenia/starea-calitatea de a fi braț", piciorul nu-şi poate trăi „piciorenia/starea-calitatea de a fi picior". Trebuie să fie ceva mai mare ca să se poată trăi, experientiza pe sine. Trupul este experientizat prin senzații. Cineva are experiența senzațiilor corpului - şi nu a corpului însuşi - ce se află în spațiu şi în mişcare. Senzațiile însele nu pot, din propria lor capacitate, să se experientizeze pe sine. Şi ele sunt experientizate în ceva mai vast, care este mintea.

Când privim cu atenție, observăm că nu trăim, nu experientizăm corpul sau senzațiile corpului ci, în schimb, experientizăm ceea ce iese din mintea noastră în legătură cu corpul. Chiar mintea însăşi, destul de curios, nu se poate experientiza pe sine. Un gând nu îşi trăieşte „gândiritatea"; un sentiment nu-şi trăieşte „sentimentalitatea". Ceva mult mai mare decât mintea trebuie să fie prezent, ceva ce nu se schimbă. Motivul pentru care devenim conştienți despre ce se întâmplă în minte se găseşte în conştiință, care este un câmp de energie mult mai mare decât cel al minții. Mintea ne spune ce se petrece în emoțiile, gândurile şi senzațiile noastre. Senzațiile ne comunică ce se petrece în corp. Prin urmare, ceea ce experientizăm se petrece întotdeauna în câmpul conştiinței, care este ca un fel de ecran invizibil localizat oriunde.

Conştiința însăşi nu este conştientă de ceea ce se petrece în interiorul său. Asta datorită unui ceva infinit mai mare, chiar şi decât conştiința, şi care este natura conştienței - ceea ce nu are nici dimensiune, nici localizare. Noi experientizăm

experiența rezolvării problemelor comportamentale umane şi înțelegerea comportamentul uman, în general, în interiorul câmpului conştiinței. I ne putem adresa direct trecând la experientizarea sa în interiorul conştiinței, deoarece conştiința în sine este mai puternică şi este dominantă. Putem rezolva probleme care apar în corp tratându-le la nivelul conştiinței şi, de asemenea, şi la nivelul minții.

Privind experiențele şi evenimentele umane observăm că evenimentele sunt ceva, un lucru, dar felul în care alegem să fim noi față de ele este altceva. S-ar putea să nu fim capabili să determinăm, să controlăm sau să alegem evenimentele care se întâmplă în viața noastră, dar putem determina cum dorim să fim noi în relație cu ele. De aceea, poate că este mult mai importantă experiența relației cu evenimentele decât evenimentele însele. Cu toții ştim că atunci când suntem într-o anumită dispoziție, o mică iritare poate fi banală. Totuşi, când suntem într-o altă dispoziție, acelaşi eveniment se poate agrava sau chiar ne poate arunca în furie. Prin urmare, modul în care contextualizăm evenimentele scoate la suprafață întregul concept despre câmpurile de energie.

Câmpul de energie sau starea din care percepem o situație, felul în care ne conținem propria existență şi importanța tuturor evenimentelor apar din contextul creat de atitudinea noastră. Ne vom referi din nou la Harta Conştiinței ce ne arată nivelurile de conştiință, calibrările lor în relație cu câmpurile lor de energie, precum şi puterea calibrată matematic a fiecărui câmp de energie. Aceasta ne oferă o înțelegere pentru partea stângă a creierului nostru, modalitatea prin care înțelegem lucrurile. Fiecare nivel are o direcție a câmpului de energie, fie pozitivă, fie negativă. Din aceste câmpuri de energie apar emoțiile, împreună cu un anumit mod de a privi lumea şi de a relaționa cu ceea ce este mai mare decât sinele nostru individual. Întregul proces are loc în conştiință.

Toate vor prinde contur atunci când vom pune problema comparației dintre actul sexual de energie înaltă (ceea ce

apare din inimă) şi felului nostru de a fi în lume şi actul sexual de energie joasă, care este localizat într-o experiență fizică despre care societatea a avut atât de multe de spus de-a lungul epocilor. Se poate observa că acest conflict al omului cu sexualitatea este consecvent câmpului de energie al atitudinii sale față de subiect, a modului în care este perceput subiectul şi a înțelesului său. Problemele sunt cel mai bine rezolvate nu la nivelul în care apar, ci din următorul nivel superior.

Nu vom face prea multă filosofie, mai degrabă vom aduce în prim-plan experiența clinică - ceea ce putem verifica prin intermediul propriei experiențe, prin experiența umană - şi vom privi de la un nivel superior nivelului problemelor. Problemele sunt cel mai bine rezolvate atunci când le transcendem, când le privim dintr-un punct de vedere mai înalt. La un nivel mai înalt problemele se rezolvă automat datorită acelei schimbări a punctului de vedere, ori chiar dintr-odată se poate observa că nici nu există vreo problemă de la nivelul acesta. Vom privi ceea ce par a fi probleme sexuale şi care apar, de fapt, dintr-un câmp de energie față de care ne putem schimba atitudinea.

În general, atunci când oamenii vorbesc despre sex ei se referă la un tip de experiență, dar şi la un câmp de energie, unul pe care toată lumea îl acceptă şi asupra căruia se concentrează media, şi anume Dorința. Vorbesc despre o anumită percepție sau mod de a privi lucrurile, o anumită „dorință-de-a-vrea”, vorbim despre depăşirea frustrării sau a lipsei, de reprimare sau de manipulare, despre gratificare sau despre folosirea dorinței ca monedă de schimb în domeniul relațiilor, despre înfățişare, prețul şi valoarea adăugată înfățişării, cu alte cuvinte, în general, vorbim despre fizicalitate. Moralitatea este legată de fizicalitate şi de modul în care privim sexualitatea ori o ținem la distanță pe nivelul fizic sau al câmpului de energie joasă.

Să ne amintim de povestea din Grădina Edenului. Bărbat şi femeie erau într-o stare de inocență într-un câmp de

energie nonlinear foarte înalt; fiind în acest câmp ei au mâncat din copacul linear al cunoaşterii, copacul binelui şi răului. Au adus astfel în lume dualitatea. În lumea Iubirii nu există dualitate. În iubire, iubirea doar este. Inima nu spune nimic, inima doar „ştie". Inima este de partea vieții. Ce s-a întâmplat când au mâncat din copacul binelui şi răului? S-au văzut pe ei înşişi ca şi corpuri mentalizate şi au căzut în Vinovăție, care se află la baza scalei. Dintr-o înaltă stare de bucurie, o stare de iubire, o stare inocentă şi infinită, de ființă cu viață, de la bucuria care este dincolo de bine şi rău, au căzut într-un câmp în care şi-au privit corpul ca fiind identitatea lor. Apoi au devenit conştienți de goliciunea trupurilor şi din asta au apărut ruşinea şi problemele sexuale ale omenirii.

Dacă este un fapt istoric sau mai degrabă alegoric este neimportant. Din punct de vedere psihologic este un eveniment care s-a petrecut pentru omenire, astfel că problemele pe care omul le-a denumit sexuale au apărut datorită existenței unui punct de vedere despre fizicalitate şi a unei perspective asupra sexualității ca fiind un fenomen fizic condus de dorință. În contrast cu dorința se află aversiunea, aşa că sexualitatea este caracterizată de dorință şi de aversiune, iar oamenii încearcă evitarea acestui câmp, nedorindu-şi să aibă nicio legătură cu el, luând atitudinea moralistă prin care cineva este superior atunci când înțelege sexualiatea ca pe o funcție fizică, animalică. Ba chiar degradează termenul „animal" denumindu-l „carnal", ca şi cum lumea animalelor, care a fost şi ea creată de Dumnezeu, este cumva imorală. Prin urmare, problema nu stă deloc în sexualitate, ci în mod constant în interiorul conştiinței. Această înțelegere apare în conştiință din modul în care mintea priveşte sexualitatea şi defineşte aceste relații.

Prin studierea acestor câmpuri de conştiință am aflat că nivelul denumit Curaj are un câmp de energie la valoarea 200. Săgeata este în punctul neutru, nemaifiind un sens negativ. Tot ceea ce se află sub 200 aparține atitudinii de

victimă, precum şi neajunsului, a lipsei. Vinovăția, apatia, suferința, frica, dorința, furia şi mândria, toate vin din poziționalitatea în lipsă, în starea de a nu avea întregul, de a nu fi una cu viața. Menținând sexualitatea la nivelul fizic al Dorinței (calibrează 125) şi împărțind-o, în funcție de gen, în masculină şi feminină se creează sentimentul de separație. Din acea separație apare râvnirea; din dorință vine frustrarea, din frustrare apare furia şi resentimentul şi, din toate astea, apar frica, suferința şi apatia. Drept urmare oamenii sunt predispuşi la vinovăția față de sexualitate; unii chiar sunt limitați şi de apatie, de lipsa de speranță şi chiar de lipsa de dorință; alții asociază sexualitatea cu suferința, în timp ce alții se simt înspăimântați.

Frustrarea este asociată cu dorința, cu vrerea, şi apoi cu furia şi mândria legate de sexualitate. Aceasta este demonstrată de imaginea mersului țanțoş al tipului macho ori a scoaterii în evidență a atributelor feminine într-un mod seducător, ispititor, menit a controla, manipula şi exploata, gen Hollywood.

Industria marketingului utilizează dorința, frustrarea, lipsa şi sentimentul de separație şi încearcă să controleze şi să manipuleze oamenii. Vedem o fată drăguță stând pe bancheta unei maşini; dar ce are de-a face maşina cu fata drăguță? Reclama încearcă să le conecteze pe cele două. Dacă eu îmi iau maşina asta, sau şamponul ăsta, sau mă coafez în felul ăsta, sau mă dau cu parfumul ăsta, atunci voi depăşi această separație dintre mine şi ceea ce-mi doresc. Acest punct de vedere creează apoi o suferință fără margini şi o sursă de durere. Durerea, suferința poate lua diverse forme cum ar fi impotența, frigiditatea, sadismul sau chiar violența. Acestea apar ca urmare a menținerii sexualității la nivelul fizicalității, al dorinței şi al unei vreri lascive. Putem înțelege de ce mulți oameni sunt dominați de asta.

Datorită naturii acestui câmp de energie al Dorinței, emoțiile care îl însoțesc sunt cele legate de a vrea extrem de tare ceva, de lăcomie şi râvnire, ceea ce conduce la o

dependență de sex. Sexualitatea îl conduce pe cel obsedat sexual. Obsesia sexuală/ viciul se manifestă în promiscuitatea de a merge în pat cu oricine care este disponibil/ă, această dorință apărând din nevoia de a-şi dovedi că este dorit/ă.

Pe partea dreaptă a Hărții Conştiinței putem vedea că procesul care se petrece la nivelul conştiinței în acest câmp de energie este acela al prinderii în cursă. În conştiință, la acest nivel, odată ce o persoană îşi doreşte ceva, acea dorință începe s-o domine. Actul de a dori, de a vrea ceva începe să conducă viața persoanei. Gratificațiile temporare eşuează în a fi suficiente datorită negativității câmpului, şi conduc către o frustrare fără margini, către dorință înfocată şi lascivitate. Nu există nicio împlinire, nici un sentiment de finalitate sau de fericire, nu există decât robia şi adicția sexuală.

Adevărata fericire nu prevalează până când persoana nu ajunge în câmpuri de energie mai înaltă; prin urmare, încercând sa găseşti fericirea printr-o satisfacție care nu are sfârşit, iar prin ciclica dorință, creezi, de fapt, frustrarea. Frustrarea este resimțită favorabil atunci când este temporar împlinită, mulțumită. Apare un sentiment de bine atunci când cineva încetează să-şi mai lovească capul de perete, dar asta nu este egal cu fericirea. Starea de a dori şi de a tânji după obiectul dorinței continuă. Şi asta datorită fizicalității şi a energiei câmpului din care răsar toate întrebările morale.

De ce moralitatea şi religia se adresează acestui câmp de energie şi de ce este denumit „carnal”? Sexualitatea cu o energie joasă este menținută în minte având o perspectivă joasă, astfel că întreaga problemă a moralității se adresează acelui carnal. Carnalitatea apare atunci când natura animalică a cuiva este privită de sus în loc să fie acceptată, în loc să fie fericit cu ea, recunoscător pentru ea şi recunoscând că este intrinsec frumoasă atunci când nu este judecată sau menținută într-o manieră degradantă.

Cum poate cineva să iasă din acest ciclu de experiență a sexualității într-un câmp de energie diferit şi să se vindece

acolo? Cum poate cineva să renunțe la a fi „sub efectul” sau controlat de, dominat de acest instinct şi condus de procesul repetitiv al recirculării sale? Cum poate cineva să vadă sexualitatea dintr-un câmp de energie diferit astfel încât să o trăiască ca pe o experiență total pozitivă? Când sexualitatea este menținută şi înțeleasă dintr-un alt nivel de conştiință, încep să dispară toate întrebările şi problemele. Atunci nu mai există lucruri precum manipularea, frustrarea, sau a fi sub imperiul dorințelor, reținerea, abținerea, pericolul sau resentimentele. Nu există nici vreun sentiment de lipsă dacă dorința nu-ți este împlinită. Dorința creează frica că acel lucru nu va fi împlinit sau suferința că nu s- a întâmplat, ori apatia, furia, frustrarea şi autoblamarea.

La baza Hărții se află vinovăția însoțită de ura de sine. La acest nivel sexualitatea este conectată cu o lume a păcatului şi a suferinței, a lipsei de speranță şi a tristeții. Din această perspectivă joasă subiectul sexualitate devine înspăimântător.

Sexul devine o competiție atunci când este folosit într-o manieră seducătoare sau în câmpul energetic manipulativ al competiției. Folosită ca un simbol al statutului, atracția sexuala devine un simbol iluzoriu al „puterii”, iar înfrumusețarea omului devine, de asemenea, un simbol al condiției sale, şi o altă cale de a controla, manipula, de a încerca să influențeze aprecierea valorii personale. Îngrijorarea, anxietatea, ruşinea, starea de a vrea mereu ceva, resentimentul izvorăsc din acest câmp care, deseori, conduce către ură. Astfel apar înjunghieri, crime violente şi sinucideri ca urmare a pasiunii, a seducției şi manipulării, precum şi a cercului vicios al situațiilor şi exploatarea inconştientului ce apare în urma acestei dorințe şi a atractivității. Negarea acestora este vizibilă, laolaltă cu disprețul față de ele (ex. „stricatule/o”, „curvă”, „ordinarule/o” sau muzica rap senzuală).

Apare şi mândria despre moralitatea sexuală, sexualitatea fiind văzută ca ceva de disprețuit, de respins sau ca pe un conflict religios. Oamenii foarte mândri privesc sexualitatea

cu disprețul celui care se uită în jos, iar pe cei care acceptă şi sunt implicați în astfel de activitate îi privesc ca fiind declasați la nivelul unei naturi animalice. Ei presupun că toată lumea în jurul lor este condusă de această perspectivă în acelaşi mod în care sunt şi ei conduşi. Oamenii care simt un dispreț pentru sexualitate proiectează modul lor de a fi asupra altora şi spun: „Nu-i aşa că sunt carnali? Nu-i aşa că sunt animale?"

În contrast cu astfel de perspective, sexul de o energie superioară, cu un câmp diferit de energie şi un mod de a se purta diferit, trece dincolo de toate aceste probleme - competiția, frustrarea, frica, vinovăția, regretul, îngrijorarea şi anxietatea. Cum ne putem imagina că ne-am simți bine într-o asemenea întreprindere umană, care se desfăşoară în acest câmp de energie, în timp ce, în secret, gândim că probabil Dumnezeu ne va pedepsi pentru asta? Pentru că în acest câmp vedem imaginea unui Dumnezeu care pedepseşte. În mod sigur suntem separați de El, iar dacă mai obținem şi oarecare distracție sau fericire din asta, cel mai probabil că la sfârşit ne aşteaptă represaliile. Unii oameni nu pot suporta intensitatea acestui conflict între o chemare, un impuls biologic, o nevoie psihologică şi religie, astfel că evită totul prin intermediul ateismului, care, însă, elimină doar vinovăția. Ei ori trebuie să renunțe la perspectiva față de Dumnezeu şi religie, ori să renunțe la sexualitate. Petru unii oameni acesta este un conflict imposibil de rezolvat şi mulți dintre ei sfârşesc prin a deveni atei pentru că nu găsesc altă cale de rezolvare a omenescului din ei şi a credinței lor față de Dumnezeu.

Cum poate ieşi cineva de sub dominația acestui conflict pentru a trăi aceste experiențe dintr-un alt câmp de energie? Vom pune persoana în contrast cu energia din câmpul iubirii, sexualitatea fiind o expresie a iubirii, ca un înțeles al viului şi al adevărului despre ce este omul. Pentru a avea o astfel de experiență, persoana trebuie să renunțe la câmpul de energie joasă în care sexul este experimentat ca fenomen fizic local.

Apoi sunt tot felul de preocupări legate de anatomie, cum ar fi preocuparea bărbaților față de mușchii lor, de înfățișarea lor ca parteneri sexuali, şi concentrarea femeilor pe atributele fizice ale corpului lor.

Emoționalitatea şi sentimentalismul merg alături de fizicalitate. Emoționalitatea şi fizicalitatea reprezintă expresia iubirii de tipul îmbrățișării „nebuneşti, pasionale", exprimarea emoționalității prin starea de a dori, de a vrea. „Oh, cât te doresc!". „Oh, cât tânjesc după tine!", „Oh, trebuie să te am neapărat!" iar fiorul, emoția specială a acestor stări este ceea ce deseori ne arată filmele şi media. Dacă cineva renunță la aceste percepții, ce alt fel de experiență ar fi posibilă? Ce fel de experiență s-ar putea întâmpla dacă sexul nu ar mai fi privit doar local sau ca o negativitate? Cum ar fi perceput dacă s-ar petrece din inimă, într-un câmp de energie de valoare 500, într-un spațiu al realității şi al adevărului?

Mai întâi este necesar să vorbim despre felul în care putem renunța la acest câmp de energie care ne trage în jos, cum să evităm a fi conduşi de el, cum să experimentăm sexul fără de conflict, cum să transcendem dorința extremă a acestui câmp de energie care cauzează toate problemele. Cum am putea experientiza dintr-un nivel mai înalt?

Există o tehnică ce a funcționat cu problemele de greutate, cu durerile şi cu o mare varietate de boli.

Principiul de bază funcționează la fel, indiferent de problemă. Când apar energia, sentimentul, expresia sau dorința, mai întâi renunțați la a o mai eticheta sau denumi în vreun fel. Renunțați la fantezie, la imagini, poze şi, în loc, permiteți-vă sa experimentați ceea ce se întâmplă şi senzațiile care apar. Renunțând la a vă opune lor, acestea se vor diminua în mori progresiv. Până la urmă, câmpurile de energie ale dorinței, ale râvnirii din plexul solar se vor consuma.

Când studiem dorința puternică, ne devine clar că aceasta nu este o experiență plăcută, de fapt. Nu este plăcut să stai în fața unei vitrine, uitându-te la ce e înăuntru cu sentimentul

că-ți doreşti, cu dorința puternică de a avea, cu pofta aducătoare de frustrare. Dacă ne uităm la situație şi anulăm conținutul, ce anume ne dorim, fie că sunt diamante, o haină de blană sau corpul altei persoane, înțelegem că experiența în sine nu este plăcută. A dori şi a nu avea, în special în acel moment, nu este deloc plăcut. A dori o friptură şi ari simți mirosul, dar a nu fi capabil să o şi mănânci este foarte frustrant. Dacă ținem o friptură în fața nasului unui câine căruia nu i se permite să o mănânce, ce se petrece cu el? Este fericit? Este bucuros că este în viață? Dacă acest lucru continuă suficient de mult timp, câinele va începe să se înfurie şi să-şi manifeste furia rezultată din frustrarea față de dorința sa. Nu este un sentiment plăcut.

Iluzia constă în faptul că se crede că dorința în sine aduce sexul în viața noastră. De fapt, adevărul este chiar opusul. Starea de a dori şi de a vrea blochează sexul să intre în viața noastră, precum şi întreaga plăcere şi desfătare ce vin odată cu el. Renunțând la a mai opune rezistență acestei dorințe puternice, toată dorința ce a fost reprimată şi suprimată iese la suprafață. Dacă este permis să te eliberezi doar şi să mergi mai departe fără să faci nimic în legătură cu asta, fără să i te opui sau să rezişti trăirii acestei experiențe, începe să apară decompresia. Până la urmă, datorită faptului că din punct de vedere cantitativ este limitată, se va opri pur şi simplu. Când râvnirea, dorința, obsesia, nevoia neapărată şi adicția față dorință şi vrere a acestei fizicalități se disipează, devenim liniştiți, în pace. Ce gând şocant! Acolo unde mai înainte erau dorința, frustrarea, tânjirea, sentimentul lipsei, al acelui „eu nu am” şi un respect de sine scăzut tocmai pentru că nu a fost răsplătit, gratificat, acum, în locul lor, există starea de pace.

Acelaşi lucru se întâmplă când renunțăm la a mai opune rezistență pentru poftele alimentare tot timpul. Până la urmă lăcomia cedează. Sunt multe feluri de lăcomie. Poate fi lăcomia după un lucru exterior. Ceea ce lumea denumeşte sexualitate deseori este de fapt o aviditate, o dorință de a

avea, o nesfârşită stare de a dori care se manifestă, conduce şi domină oamenii şi viețile lor.

În locul acestei stări apare o stare de pace interioară şi seninătate. E ca şi cum s-ar fi rezolvat întreaga problemă şi nu se mai află acolo. Care mai e problema acum? Nu mai există nicio problemă. Nu ne mai înnebuneşte şi nici nu mai ofensează integritatea noastră sau pe noi. Nu trebuie să ne mai vindem sau să simțim că trebuie neapărat să vindem sau să facem un troc, care va sa zică cu trupul nostru sau cu expresia noastră sexuală în târguiala nesfârşită care pe petrece între bărbați şi femei. Nu mai apar nebunia, reprimarea, priceperea, „acum îmi eşti dator" sau „acum m-ai plătit", „ți-am plătit cina, acum dă-mi trupul tău". Aceste tranzacții şi târguieli se încheie. Acum suntem eliberați de a mai fi manipulați de asta. Rețineți că atunci când îi manipulăm pe alții suntem în mod egal şi reciproc manipulați înapoi.

Când renunțăm la a manipula prin toată această sexualitate înseamnă că noi nu vom mai putea fi manipulați de ea. Devenim liberi odată ce nu mai suntem ataşați şi putem avansa în domeniul confruntării şi rezolvării acestei probleme. Când înțelegem şi acceptăm aceasta, devenim neataşați şi eliberați în loc să fim prinşi în capcană.

Ce este starea de a fi eliberat, uşurat? Înseamnă să fii liber, ca dacă se întâmplă ceva în viața ta este grozav, şi dacă nu se întâmplă ceva în viața ta este tot în regulă. A fi liber înseamnă a fi la nivelul alegerii. Atunci nu mai suntem conduşi de lume şi nici de manipulare. Nu mai suntem trimişi imediat la magazine pentru a cumpăra guma de mestecat sau orice altceva vinde fata cea drăguță. Voința de a transcende limitările ne mută mai sus către acceptare şi ne permite să ne simțim bine în pielea noastră şi încrezători. A te simți corespunzător apare dintr-o cunoaştere interioară că, într-un fel, cumva, viața ne-a dat un răspuns la o întrebare.

Acolo unde era frustrare acum există libertatea şi sentimentul de mulțumire de sine ca ființă umană şi cu mult

mai multă încredere. Apare voința de a începe mutarea în iubire. Lumea începe să pară mai prietenoasă. Dacă sexul este dorit şi suntem frustrați de a nu-l trăi, lumea nu poate părea prea prietenoasă. După ce renunțăm la dorință şi la imaginile şi fanteziile mentale asociate ei, lumea începe să pară mult mai armonioasă, mai prietenoasă, permițându-ne libertatea de a ne bucura de şansele exprimării sexuale.

Ieşind din tărâmul dorinței înspre acceptare, ne mutăm într- un câmp de energie unde începem să ne apropiem de fericire. Aici începe fericirea şi un sens al împlinirii, ne simțim cu adevărat bine cu noi înşine şi cu comportamentul nostru. Această iubire este începutul pentru a îngriji, a ocroti, a hrăni, pentru a sprijini voința de a ierta. Apare capacitatea de a ne trăi ființa cu acest fel de a ne comporta, dintr-o perspectivă diferită. Câmpul de energie rezolvă toate problemele care apar în câmpurile de energie inferioare.

Cum am spus anterior, totul este trăit, experientizat în conştiință. De exemplu, dacă conştiința noastră ar fi colorată în albastru, atunci totul ar fi trăit ca albastru. Dacă ar fi colorată în roz, atunci toate experiențele noastre ar fi roz. Tot aşa colorează şi negativitatea întreaga noastră viață sexuală. Câmpurilor de energie joasă le este tipică lipsa, prin urmare totul este experimentat între a da şi a lua. A dori înseamnă schimbul între a da şi a primi, astfel că auzim expresii despre viața sexuală provenind de la băieți adolescenți atunci când se adună într-un vestiar de tipul: „Ai obținut ceva astă-noapte?”

Pe măsură ce ne distanțăm de câmpurile de energie joasă ale lui a da şi a primi descoperim câmpul de energie mediu al lui „a face”. În acest caz oamenii sunt preocupați cu acțiunea sexului”. Hai s-o facem” este expresia. Prin urmare, stilul în care „o fac” devine preocuparea. Consecința, apariția numeroaselor manuale de sex care vorbesc despre cum se face. Unele dintre cele mai moderne chiar se aruncă şi în ceva iubire. Aceasta este deseori considerată a fi doar romantism şi ceva ce au nevoie femeile pentru a avea un act sexual fericit.

Câmpul de energie al „facerii” are legătură cu „cât de bine o face” cineva. Ca şi consecinţă, oamenii devin anxioşi în legătură cu performanţa lor. Dacă sexul este ceva ce „facem”, atunci ar trebui să-l facem bine. Din acest motiv apare ideea de competivitate şi performanţă. Din cauza ideii de performanţă apare anxietatea din care apare frigiditatea, lipsa de dorinţă şi alte diferite forme de impotenţă în care se regăseşte această teama de „a o face”. „îi va plăcea lui cum fac eu?” „îi va plăcea ei cum fac cu?” „Am satisfăcut eu cealaltă persoană?” Şi, în acest mod, sexul devine cumva redefinit ca formă de sport.

Până la urmă sexualitatea devine un mod de a fi într-un anume fel cu cineva. Este o cale de a ne împărţi fiinţa cu acea persoană. Nu este ceea ce dăm şi primim, nu este felul în care acţionăm ca şi cum ar exista o scală de evaluare, ci, mai degrabă, devine un mod de a fi cu o persoană în care sistemul trocului este îndepărtat. Când nu mai este privită dintr-o perspectivă inferioară, dispare şi problema vinovăţiei în întregime, iar întrebările legate de morală îşi primesc răspuns. Iubirea înseamnă o conectare în interiorul inimii, înseamnă deschiderea unui spaţiu şi o cale de a fi cu acea persoană.

Ne temem că dacă renunţăm la starea de a dori şi de a vrea, acestea vor dispărea din viaţa noastră. Cercetarea, experienţa şi experienţa clinică demonstrează că este chiar pe dos. Starea de a dori neapărat şi de a vrea determină apariţia unei rezistenţe, astfel că ceea ce ne dorim va crea o stare de opunere a rezistenţei în cealaltă persoană. Când un vânzător se adresează oamenilor în binecunoscutul stil al agenţilor de vânzări, oamenii ştiu că el urmăreşte să le vândă ceva. Când înţeleg asta, apare şi rezistenţa pe care o opun pentru a contrabalansa situaţia într-un câmp de energie inferior.

Renunţarea la dorinţă creează spaţiul pentru intrarea în corp a câmpului energiei vieţii însăşi şi pentru deschiderea inimii. Renunţarea la câmpul de energie joasă deschide calea unui câmp de energie superior care se exprimă pe sine prin

descătuşarea bucuriei şi iubirii. Apare, apoi, în cadrul relației dorința de a aduce fericirea şi plăcerea şi de a sprijini experiența celeilalte persoane. Apare şi compasiunea în actul de a face dragoste. Nu mai există îngrijorarea legată de performanță sau moralitate. Din câmpul de energie al iubirii, iubirea actului sexual înlocuieşte dorirea lui.

Iubirea nu judecă. Este conştientă de naturaleța şi inocența intrinsece şi acum priveşte dintr-o perspectivă diferită chiar şi animalele, înțelegând expresia grației animalității. Când se eliberează din câmpul de energie negativă, moralistă, caro condamnă şi judecă, este posibil să experimenteze o incredibilii frumusețe, perfecțiune şi, într-adevăr, sacralitatea expresiei ființării noastre - emoția, bucuria şi experiența câmpului energiei viului nostru, stării de a fi vii. Astfel se trăieşte ca o sexualitate a iubirii, iar iubirea sexualității ca o expresie a iubirii.

Prin contrast, starea de a dori pare să aducă cu ea un câmp de energie care include vinovăția, apatia sau suferința şi apoi, frustrarea, frica, furia, mândria şi anxietatea legată de performanță. Când suntem liberi de starea de dorință extremă, suntem eliberați şi de vinovăție şi reproş, de anticipările că poale n-o să se întâmple, şi de toate aceste energii care apar aproape deodată, toate în bloc, într-o singură unitate. Cu maturitate, integritatea relației devine, în mod progresiv, mai importantă, crescând aprecierea pentru fericirea celeilalte persoane. La niveluri joase de conştiință, oamenii nu au experiența energici celeilalte persoane; ei trăiesc doar energia lor. Atractivitatea sexuală, pe cât de uluitor poate părea, nu îşi are originea în lumea exterioară. Este ceva proiectat de către o persoană asupra lumii, într-o societate poate să fie extrem de atrăgător să fii slab, în alta a fi plinuț este atrăgător, ori a fi brunet sau blond, ori a avea un os băgat prin nas sau multe lanțuri în jurul gâtului, ori lobi alungiți ai urechii sau simboluri pictate pe cap, sau părul ca o creastă. Toate aceste decorațiuni ale corpului uman sunt

doar proiecții ale propriei imagini pe care o păstrează în interior fiecare. Oamenii sunt sursa propriei sexualități.

Din starea de iubire se naşte dorința de a experimenta energia celeilalte persoane. În acel spațiu clar masculinitatea şi feminitatea sunt ambele atractive. E ca şi cum bărbatul universal este cu femeia universală, trecând dincolo de personalitate. În locul unei experiențe fizice locale acum se trăiesc sentimente mult diferite, sentimentul de expansiune şi cel de unire ce apar din experiența de a fi cu energia celeilalte persoane. Poate cu doar o secundă înainte nu exista niciun gând despre sex în mintea nici unuia. Cuplul aşteaptă să sară felia de pâine din prăjitorul de pâine. Şi apoi apare o îmbrățişare realizată într-un câmp care este clar. Cu alte cuvinte, partenerii au renunțat la orice resentimente, ascunzişuri sau alte lucruri ce obstrucționau „fiirea" lor împreună. Din simpla îmbrățişare se naşte dorința care acum are o cu totul altă natură. Este dorința de a fi cu şi de a experimenta energia acelei persoane. Spontaneitatea acestui lucru nu se naşte din starea de a dori, ci din spațiul esențial al vieții şi din energia „fiitului" împreună cu cealaltă persoană. Este o experiență difuză şi cuprinzătoare, este o bucurie şi o recunoştință pentru oportunitatea de a fi împreună cu acea energie. Înalta bucurie şi plăcere a acestui fapt aduce un sens al totalității şi completitudinii. În clipa când apare o asemenea dorință în cadrul acestui tip de câmp de energie, ea este aproape simultan împlinită. De exemplu, dacă sună telefonul este întrerupt întregul cadru fără să apară vreun sentiment de pierdere a momentului. Nu apare sentimentul pierderii pentru că sentimentul completitudinii din interiorul inimii - starea de a fi una, unificarea - s-a petrecut deja. Un fenomen minunat se petrece în viață atunci când renunțăm la a fi conduşi de orice dorință-apetit pentru indiferent ce. Este ca şi cum experiența este completă în orice moment, mereu. În privința reducerii greutății corporale, dacă renunțăm şi dispare starea de foame, dorința pentru mâncare şi starea de a ne lăsa conduşi de foame, sensul dorinței de a

mânca apare acum chiar în timpul procesului de a mânca. Când ne aşezăm la masă nu mai există vreo senzație de foame sau poftă, dar, pe măsură ce mâncăm, ne bucurăm de această plăcere. Dacă, totuşi, sună soneria chiar în clipa în care mâncăm o friptură, putem renunța la masă să fim împreună cu prietenul sosit, fără să avem sentimentul pierderii sau al lipsei. Este ca şi cum completitudinea însoțeşte bucuria noastră. În loc de a veni dintr-o stare de a vrea, de a râvni, venim dintr-o stare în care am experimentat deja ceea ce am dorit şi mergem mai departe. Ştim cum este asta în sex, cum este în actul de a mânca - anticipăm mereu următoarea înghițitură, următoarea senzație. Întotdeauna anticipăm. Este ca şi cum am ajunge acolo unde există acel curent interior între ceea ce se întâmplă chiar în această clipă şi ceea ce ne dorim, râvnim, tânjim să se întâmple în următoarea secundă.

Când ne eliberăm de dorință, de râvnire, apare sentimentul de a fi în şi cu fiecare clipă, astfel că fiecare moment este complet şi total prin el însuşi. Datorită acestei completitudini, ne putem opri oricând fără a avea sentimentul pierderii. Într-o stare foarte înaltă de energie a bucuriei şi extazului nu există sentimentul pierderii. Cineva poate închide televizorul la care ne uitam fără să trăim sentimentul pierderii. Şi asta pentru că experientizăm fără controlul exercitat de anticipație. Natura experientizării apare din completitudinea fiecărui moment. A fi cu acea persoană acum, a se simți una cu energia ei, a simți acceptarea, a simți „viiciunea" acelei unități este ceva complet în fiecare clipă a acestei experiențe. Nu există nici un „trebuie să" pentru a continua experiența ca o consecință a proiectării completitudinii într-un viitor anticipat. Plăcerea de a mânca este perfectă fără de anticiparea următoarei înghițituri. În câmpurile joase de energie ale conştiinței viața este experimentată ca o trecere de la incomplet la complet. În câmpurile înalte ale conştiinței viața se mută de la complet la complet.

Renunțarea la starea de a dori ne permite experiența totală de a fi într-o stare de unitate, împăcare şi mulțumire. Fiecare moment pare că apare spontan şi independent. În îmbrățişare, experiența are loc simultan. Este ca şi cum am fi un participant în desfăşurarea unui film. Aceasta are loc deoarece ne-am redobândit ca sursă pe noi înşine. În loc să plasăm experiența în afara noastră ca pe ceva ce trebuie să obținem, am dobândit-o ca pe ceva ce suntem. Este modul nostru de a fi cu acel fel de a fi despre noi înşine. Experiența vine dinăuntru, prin urmare nu există nici o distanță între ceea ce suntem şi experiență. Din cadrul unui câmp de energie joasă ne trăim pe noi înşine ca fiind separați „aici", iar ceea ce ne dorim este undeva „acolo. Dorința este apoi imaginată ca trecându-ne cumva prin față, reducând distanța şi spațiul, dar este întotdeauna însoțită de senzația acelui spațiu dintre ceea ce gândim că suntem şi ceea ce ne dorim. Starea de a dori şi ce ne dorim sunt separate în mod dualist ca fiind subiectul şi obiectul. Pe măsură ce renunțăm şi ne eliberăm, începem să experimentăm viața ca ceva care se desfăşoară spontan de la sine. Începem să avem recunoştință şi respect pentru natura acestei experiențe. Devine precum starea descrisă de mistici. Ce este un mistic? Este o persoană care a renunțat cu adevărat la starea de a dori şi care experimentează completitudinea şi totalitatea secundă de secundă, iar în cadrul acestei experiențe trăieşte frumusețe, respect şi sacralitate. Acum relația devine o expresie a ceea ce este sacru, trăindu-se o rafinată bucurie a sensului de a fi viu. Este ca şi cum am fi transcens lumea. Cum s-a realizat asta? S-ar putea spune că lumea este acel ceva care se schimbă permanent, acel ceva care începe şi se termină, care este limitat şi care ne limitează pe noi. Dacă ne identificăm cu ea, atunci ne limitează experiența la dorințe locale. Dacă renunțăm la starea de a dori, atunci din inima noastră începe să se manifeste un câmp de energie care ne uneşte cu acea altă persoană într-o bucurie spontană, asta însemnând că am transcens cu adevărat lumea deoarece acum energia pe care o

experimentăm este infinită. Acum experiența sexuală devine mai vastă. În locul unui fenomen local genital, experiența se dezvoltă în întregul corp. Din întreg corpul începe să expandeze în spațiul din jurul corpului. Pare că întreaga cameră are orgasm. Pare că spațiul infinit este sursa experienței, iar corpul reflectă o parte din ceea ce se întâmplă în acel spațiu. Corpul devine ca o marionetă care acționează în virtutea celor ce se petrec într-un tărâm invizibil care este infinit. Energia trăită este nelimitată pentru că iubirea este nelimitată.

Dacă privim înjur observăm expresia iubirii oriunde. Nu are început şi nu are sfârşit. Nu are nicio limitare. Singurul lucru care o limitează este dorința noastră de a o experimenta şi de a fi deschişi către ea. Este ca un ocean infinit, aşa că, atunci când devenim deschişi, renunțând la ceea ce i se opune, devenim noi înşine o expresie a acelei iubiri. Este trăită în continuare ca un spațiu infinit care transcende personalitatea la fel precum şi timpul şi spațiul.

Cel mai puternic afrodisiac este acel sens, acel simțământ de a fi viu, iar pe măsură ce aceasta „viiciune" se intensifică, este ca şi cum ar trezi totalitatea noastră, tot ceea ce suntem noi. Acel sentiment de iubire, de bunătate este cel mai grozav afrodisiac dintre toate. Vorbim despre erotismul inimii în loc să vorbim despre sexualitatea corpului. Inima este atotcuprinzătoare, difuză şi include totul, generând o stare intensă de a fi în viață. Apare acea rafinată plăcere în trăirea propriei existențe exprimate acum din interiorul câmpului de energie al stării de a fi cu cineva a cărui energie se potriveşte, cu toate acestea fiind opusul polarității. Aceasta permite bărbatului să-şi experimenteze propria latură feminină. În continuare devine stăpân pe ea în experiența îmbrățişării. Femeia experientizează câmpul lui energetic în ea însăşi, ceea ce se reflectă în ea prin intermediul bărbatului, şi acolo apare acest sens al unității şi completitudinii, în magia acestei îmbrățişări. Magia este această uniune a celor două câmpuri de energie, masculin şi feminin, ca expresie a unității lor

realizate din acel intens sentiment al „viiciunii” şi al bucuriei. Recontextualizarea rezolvă problemele despre care a vorbit omul şi care au de-a face cu sexualitatea pentru că, în plan subtil, în această experiență interioară se realizează reconectarea cu bucuria inocenței noastre. Întreaga chestiune legată de dilema cu privire la Dumnezeu - dacă aprobă sau nu sexul - dispare Trăind experiența acelei „viiciuni a vieții”, unității şi bucuriei, pe măsură ce înaintăm către o stare de pace interioară şi completitudine (pentru că aceasta este completitudinea: pacea), descoperim că pacea este acel simțământ de unitate absolută şi de reunire cu ceea ce este unitatea. În cadrul sexualității ce izvorăşte din inimă regăsim întoarcerea la experiența de a fi complet Aceasta este calitatea mistică a transcendenței, un simțământ de a fi peste tot, oriunde, nelimitat. Când apare acest simțământ al unității este ca şi cum am transcende toate timpurile, ca şi cum am fi fost toți bărbații şi toate femeile dintotdeauna. Suntem acum stăpânii sursei, suntem ceea ce determină apariția experientizării. Nu mai suntem supuşi efectelor experienței, ci suntem exprimarea ei, cu incredibilul sacru şi incredibila sa frumusețe. Descoperim, uitându-ne în interior, subtilitatea acelei experiențe interioare. Cum poate deveni practică toată această experiență? Cum o aplicăm? Vă pare ca o fantezie, ca ceva mistic sau ireal? Vă pare mitic, poate, şi nu că ar avea de-a face cu bărbații şi femeile? Există anumite modalități practice prin care cineva poate păşi în această experiență. O cale de a nu mai fi concentrați pe fizicalitatea locală a corpului este cea a tehnicii tradiționale de meditație prin care concentrarea atenției se face asupra unui punct aflat la 2 centimetri sub ombilic şi păstrarea atenției în acel punct pe durata întregii experiențe. Încercați. Acesta este un punct pe care japonezii îl denumesc „hara”. Este folosit în artele marțiale când cineva se concentrează sau se centrează. În loc să fiți atenți la mişcările corpului, la manipulări, la anxietățile fără de sfârşit, concentrați-vă şi fixați-vă atenția asupra acestui punct de sub buric. Mențineți-vă atenția acolo

indiferent de ce se întâmplă şi veți descoperi că sunteți cumva înlocuiți. În această stare persoana devine participantul-observator autonom. Întreaga experiență ia o cu totul altă dimensiune. Se întâmplă spontan înăuntrul vostru, dar în loc să fiți concentrați pe local, experimentați acum dintr-un câmp mult mai general. Încercați asta ca modalitate de a ieşi din experiența zonală, înălțându-vă către inimă. Mutați-vă în acel punct denumit „hara" şi observați schimbarea calității experienței. Când depăşim localizarea, intrăm într-un câmp diferit de energie, întreaga experiență devine una a expansiunii, o experiență expandată cu mult mai multă intensitate, mult mai multe împliniri şi recompense, datorită cărora ne simțim bucuroşi şi recunoscători în loc să ne simțim satisfăcuți. Diferența o face recunoştința, care este vecină cu bucuria. În urma satisfacerii dorinței, ceea ce deseori lasă oamenii cu un sentiment de pierdere, apare tristețea. De ce să lăsăm pe cineva cu tristețea, cu sentimentul pierderii, al stării de a fi incomplet şi al lipsei? Aceasta se întâmplă atunci când sursa sexualității noastre este plasată undeva în afară, în lume, în loc să o descoperim ca parte a ceea ce suntem şi să o redobândim. Sentimentul inocenței ce apare astfel ne plasează înapoi în Grădina Raiului ca şi cum n-am fi mâncat mărul din copacul binelui şi răului. Este ca şi cum ne ia din tărâmul carnalității şi ne pune înapoi în tărâmul inocenței şi al conştienței adevărului despre ceea ce suntem cu adevărat. Este, prin urmare, una din cele mai mari experiențe umane. Aceasta demonstrează principiul care spune că nu evenimentele vieții, ci modul în care le contextualizăm noi este ceea ce determină natura experienței, fie că este vorba de o inducere a vinovăției, de frustrare, de un eveniment care produce anxietate, de o disfuncție de tip neuronal sau că este vorba despre este una dintre cele mai mărețe experiențe umane.

Cap. 7 - Procesul îmbătrânirii

Cum se corelează relația dintre corp, minte şi suflet cu procesul îmbătrânirii? Vom afla cum să ne identificăm cu aspectul real din noi şi să lăsăm deoparte acele identificări cu ceea ce nu este real.

Unde experimentează/trăieşte un om experiența? Când am atins acest domeniu în cercetarea noastră, am descoperit că noi nu suntem subiectul multora dintre lucrurile pe care lumea le crede ca fiind inevitabile.

Îmbătrânirea este o serie de identificări precum şi de programe, stereotipii, tipare comportamentale şi scenarii. Ceea ce experientizează viața nu are vârstă şi nu este subiectul îmbătrânirii. Trebuie să ne întrebăm dacă suntem ceea ce experientizăm sau dacă suntem cei care experientizează. Sunt de luat în considerare miturile legate de vârsta de mijloc, tiparele de sănătate, tiparele sexuale şi problemele legate de greutatea corporală despre care se spune că apar la vârsta de mijloc, precum şi afirmația că trupul face ceea ce mintea crede, dimpreună cu fizica legată de aceasta. Vor fi analizate mai multe acțiuni şi idei, cum ar fi faptul că trupul este cu adevărat efectul şi nu cauza, şi că este subiectul celor pe care omul le păstrează în mintea sa. Există libertatea de a alege dintre aceste tipare. Există adoptarea unor tipare de familie şi sociale şi influența pe care acestea o au asupra gândurilor şi credințelor noastre legate de longevitate.

A simți că viața este o contribuție sau că este o împărtăşire face o mare şi importantă diferență. Există experimente de hipnoză pe care le vom trece în revistă, împreună cu lucruri ciudate care s-au petrecut în domeniul ştiințific, inclusiv un exemplu clinic denumit „progeria”. Îmbătrânirea va fi considerată ca făcând parte din categoria

fenomenelor. Vom studia, de asemenea, relația sexului cu vârsta. Întregul domeniu al îmbătrânirii preocupă pe toată lumea pe măsură ce înaintează în vârstă, iar faptele şi fanteziile pot fi examinate şi redefinite utilizând cunoaşterea naturii conştiinței înseşi.

Harta Conştiinței ne pune din nou la dispoziție o orientare despre subiectul comportamentul uman şi despre „cine sunt eu". Să ne reamintim că este un model numeric ce arată valori relative, direcții ale câmpurilor de energie ale nivelurilor conştiinței, precum şi relativa lor putere, începând cu moartea, calibrată la zero şi Extazul calibrat la 600, de exemplu. Apatia la 50 este mai slabă ca frica la 100. Frica are mai puțină energie decât Curajul calibrat la 200.

La nivelul Neutralității totul este în regulă şi totuşi există mai puțină energie față de nivelul Iubirii, 500. Sub nivelul Curajului, sau al capacității de a spune adevărul, toate câmpurile de energie au o direcție negativă, iar peste acest nivel critic toate câmpurile merg ascendent. Cu alte cuvinte, câmpurile de energie pozitivă sunt acelea care hrănesc, sprijină şi valorifică viața şi o mențin sacră.

Câmpurile de energie sub valoarea 200 se opun vieții, nu sprijină viața şi, de fapt, la baza scalei ele devin chiar foarte distructive. Pierderea de energie, pierderea sufletului, deflația, prinderea în capcană, îngâmfarea şi infatuarea sunt toate procese negative ce conduc spre o viziune negativă despre lume. Conduc, de asemenea, şi spre a-l vedea pe Dumnezeu într-un mod foarte negativ sau chiar înspre negarea Divinității.

Este necesar să reafirmăm relația dintre corp, minte şi spirit pentru a înțelege ce înseamnă aceasta cu adevărat deoarece este foarte important în înțelegerea procesului îmbătrânirii. Este necesar să ştim şi să înțelegem prin reflectare interioară şi contemplare că trupul nu este capabil să se experientizeze pe sine. Nu putem repeta acest lucru atât de des pe cât am vrea. Corpul nu are capacitatea de a se experimenta/ trăi/ experientiza pe sine. Cunoaşterea despre

corp şi ce se petrece cu el apare din senzațiile lui, dar senzațiile, prin ele însele, nu au capacitatea de a se experientiza singure. Această experiență trebuie că are loc în altă parte, în ceva mai mare decât corpul şi senzațiile lui, şi mecanismele sale senzoriale în ceva şi mai mare decât însăşi mintea. Datorită minții o persoană este conştientă de ceea ce se petrece în interiorul senzațiilor. Acestea arată ce se întâmplă în interiorul corpului.

Mintea singură, oricât de curios ar putea părea, nu are capacitatea de a se experientiza singură. Un gând nu poate trăi experiența gândirii - „gândirității" sale; un sentiment nu îşi poate trăi „sentimentalitatea" sa, o amintire nu îşi poate trăi „amintiritatea" sa. Pentru ca mintea să fie experientizată trebuie să fie ceva mai mare decât ea, şi acesta este câmpul de energie al conştiinței, care este mai mare decât mintea şi mai cuprinzător.

Conştiința în sine şi modul în care noi cunoaştem lucrurile despre care suntem conştienți, vine dintr-un câmp infinit, fără nicio limitare, care se numeşte conştiență. Datorită conştienței ştim ce se petrece în conştiință. Datorită conştiinței ştim ce se petrece în minte. Datorită minții suntem conştienți ce se petrece cu senzațiile. Datorită senzațiilor suntem conştienți de ceea ce se întâmplă cu corpul. În consecință, ceea ce suntem - ceea ce este conştient, ceea ce înțelegem până la urmă prin „eu" şi infinitul Sine şi ceea ce este conştiința - este, operațional vorbind, scos cu multe niveluri în afara corpului. Lucrul interesant este că trupul exprimă şi face ceea ce mintea conține. Suntem subiectul lucrurilor pe care le crede mintea. Cu alte cuvinte, corpul, fiind mai mult ca o marionetă, este controlat de minte, atât conştient cât şi inconştient. Puțini oameni înțeleg puterea minții asupra corpului.

Când ne uităm la Harta Conştiinței putem observa că trupul fizic are o energie relativă la nivelul 200 (la fel ca şi pământul). Nivelurile minții sunt energii până la inclusiv valoarea de 400.

Câmpul de energie al corpului este neutru - nu este nici pozitiv, nici negativ. Dacă ne uităm la alcătuirea fizică, un gând menținut în minte, de la un nivel de energie cu valoarea de 400, va domina corpul a cărui energie se găseşte doar la valoarea de 200. Prin urmare, credințele, ideile, gândurile, configurațiile, tiparele şi scenariile care sunt păstrate în minte sunt adoptate de corp şi încep să se reflecte în înfățişarea corpului. Acest subiect nu fost tratat în discuțiile anterioare despre sănătate, boală şi despre renunțarea la diferite boli. Acest principiu este important şi de luat în considerație în continuare.

În acest capitol vom avea şi exemple fizice precum şi modalități de a verifica principiul, de exemplu cum să desfacem mitul vârstei de mijloc, întreaga idee a decrepitudinii vârstei avansate, ideea sănătății care se ruinează şi a sistemului de credințe, convingeri care susțin că toate acestea sunt inevitabile şi trebuie să fie parte şi la pachet cu procesul corpului în sine, foarte puțini realizând că, de fapt, totul vine din minte. Asta poate fi foarte uşor demonstrat folosindu-se exemple clinice foarte simple, precum hipnoza.

De exemplu, un bărbat în vârstă, care este chiar slăbit, intră în cabinetul de hipnoză şi spune: „Vreți să mă aşez aici? Pot să stau în acest scaun?" şi se aşează ca şi cum de-abia mai are putere s-o facă. Apoi, este pus sub hipnoză şi i se spune că are 35 de ani, după care se induce amnezia, astfel încât să nu-şi amintească această sugestie. Când este trezit din starea hipnotică este întrebat: „Doriți un pahar cu apă?" iar el răspunde: „Da, aş vrea un pahar cu apă". După care merge spre butelia cu apă, ia un pahar, îl umple, se aşează cu uşurință, şi observăm că bătrânul neputiincios a dispărut. Unde sunt tremurul mâinilor, al picioarelor, unde au dispărut? Unde este slăbiciunea şi decrepitudinea? Ce s-a întâmplat cu omul bătrân şi firav? Pare că a dispărut!

Prin acest exemplu clinic se poate observa că, prin intermediul unei stări hipnotice, corpul reflectă exact ceea ce

crede mintea - felul în care stă în picioare, felul în care se imaginează pe sine şi atitudinea sa față de corp. „Bătrânul" bărbat îşi înțelege corpul ca fiind fragil. Este preocupat de gândul că ar putea cădea şi şi-ar putea rupe şoldul. Rezultatul este că păstrând aceste lucruri în minte ele vor putea intra în experiența vieții sale.

Un alt exemplu este cazul personalității multiple în care una dintre personalități are vederi total diferite despre sănătate, viață şi îmbătrânire decât cealaltă personalitate. Corpul reflectă credințele personalității care este dominantă în acel moment, Dacă una dintre personalități crede în astm atunci când se află în corp, corpul va avea în mod concret astm. Dar când această personalitate este înlocuită de o personalitate mai drăguță, care nu are această credință în bolile psihosomatice, atunci astmul nu mai este prezent, iar persoana nu mai are nici un fel de alergii. În consecință, corpul fizic reflectă şi sistemul de convingeri inconştiente.

Observând cum apar aceste sisteme de credințe/convingeri, mintea concluzionează, la început în mod eronat, că nu are nicio opțiune şi astfel crede că este la cheremul corpului şi al trecerii timpului. În acest caz mintea renunță la puterea sa în favoarea timpului. Îşi imaginează că trupul trebuie să îmbătrânească, ca o necesitate, odată cu trecerea anilor.

Un exemplu clinic foarte interesant este „progeria", o boală genetică în care persoana îmbătrâneşte progresiv şi devine extrem de bătrână până la vârsta de 5, 6, 7, 8, 9 ani, deseori decedând la vârsta de 10 ani literalmente de bătrânețe. Moartea de bătrânețe poate surveni în numai 10 ani calendaristici.

Dacă anii calendaristici ar fi fost cauza, iar corpul fizic ar fi un efect al calendarului, nu s-ar fi putut întâmpla aşa ceva. Această informație ne este oferită pentru a începe să ne deschidem mintea şi să vedem că există opțiuni şi că ceea ce credem, cele în care ne punem încrederea şi lucrurilor cărora le permitem să ne programeze devin sursa, programul şi

scenariul nostru, iar acest scenariu începe să se exprime pe sine la nivel fizic. Când îl observăm la nivel fizic, mintea, datorită naivității sale, trage concluzia că situația se petrece la nivelul fizic. Mintea naivă vede cauzalitatea la nivelul planului fizic A ce cauzează pe B care îl cauzează pe C în tărâmul fizic, în trecerea lunilor calendaristice şi a anotimpurilor. Astfel, aceasta este cauza procesului de îmbătrânire a corpului la nivelul planului fizic.

De fapt, ceva dintr-un nivel mai înalt determină secvențial atât pe A, B cât şi pe C. Dacă păstrăm acest concept în minte care face ca A să cauzeze pe B care cauzează pe C (A B C), atunci, în planul lumii fizice vom vedea mai întâi pe A, apoi pe B şi apoi pe C. Prin urmare, emisfera stângă, pentru că gândeşte liniar în proiectează conceptul său asupra fenomenelor lumii, menține procesul prin care A trebuie să fie cauza lui B care este cauza lui C. Nu suspectează niciodată că această cauzalitate a lui ABC apare simultan şi deodată dintr-un alt şi diferit nivel.

Nivelul cauzei, acolo unde este puterea, este nivelul minții Lumea fizică este lumea efectului. Creează pe ABC. Daca menținem un tipar în minte despre cum arată îmbătrânirea şi credem că asta trebuie să se întâmple, creăm la nivel fizic pe ABC - oamenii decrepiți - pentru că în felul acesta arătau oamenii bătrâni în copilăria noastră. Eram convinşi că în felul acesta arată cineva atunci când are 80 de ani, aşa că, şi noi vom arăta la fel atunci când vom avea 80 de ani. Dacă ar fi să ne uităm înapoi în mintea unei persoane bătrâne şi am putea vedea imaginile pe care ea le avea despre cum arată un om bătrân, am putea observa că acea imagine arată exact la fel cum arată bătrânul din fața noastră pentru că aceea este imaginea lui despre cum arată bătrânețea.

S-a făcut un experiment ce demonstrează ce crede mintea în legătură cu menstruația la femei. Li s-a făcut o injecție şi fi s-a spus că rezultatul acestei injecții va fi eliminarea menstruației pentru luna următoare. Era o injecție placebo, dar 85% dintre ele chiar nu au avut menstruație luna

următoare, ba chiar au avut şi o întârziere mare în următoarele luni.

Aceste exemple nu sunt excepții. Interesul nostru este față de principiul de bază care se petrece mereu. Mintea reflectă continuu tiparele şi convingerile pe care le conține, pe care le păstrează. Aceste exemple clinice din hipnoză şi experimentele de cercetare sunt doar exemple izolate ce demonstrează acest principiu în mod clar. Putem vedea că sub hipnoză corpul va face exact ceea ce mintea crede. De exemplu, un pacient poate fi hipnotizat şi i se spune că este alergic la trandafiri, iar atunci când se trezeşte, va avea nasul înfundat. Va face febră alergică şi va avea o criză astmatică chiar acolo, în cabinet. Acest experiment a fost făcut de multe ori şi a fost înregistrat în analele psihanalizei. Asta se petrece mereu. Acum puteți deveni conştienți de programarea constantă care ne afectează. Aşteptările vârstei mijlocii şi avansate şi despre ce anume înseamnă acestea sunt aduse în lumină de minte datorită naivității sale.

Aşa cum s-a menționat anterior, unul din principiile de bază ale conştiinței este inocența sa intrinsecă. Datorită faptului că mintea este inocentă, trebuie să o studiem şi să o păzim cu atenție. Trebuie să devenim ca un fel de mamă pentru ea. Mintea este ca un copil inocent care iese afară în lume şi crede orice aude. Crede în orice top, în orice reclamă şi în fiecare remarcă pe care o fac oamenii. Crede ceea ce vede. Nu are nicio modalitate de evaluare şi nu are discernământ. Trebuie să începem să ne asumăm responsabilitatea şi să spunem: „Observ că mintea mea este intrinsec inocentă, şi pentru că inocența minții copilului se află în continuare în mine, de-a lungul vieții, trebuie să încep să fiu atent la ce a crezut până acum”.

Analizând viețile multor oameni foarte creativi putem observa că ei trăiesc bine şi la 90 de ani, frecvent căsătorindu-se la 85 de ani, făcând copii la 90. Dr. John Diamond a scris un capitol întreg despre asta şi despre energia vieții într-una din cărțile sale, „Kinesiologia

Comportamentantală". A studiat tiparele vieților acelor oameni care s-au devotat muzicii clasice, dirijori, compozitori şi interpreți, şi a descoperit că, în mod caracteristic, toți au trăit şi au rămas productivi până la o vârstă foarte înaintată.

Este acceptat faptul că un dirijor în vârstă de 86 de ani poate dirija o orchestră simfonică şi poate avea o soție de 34 de ani însărcinată. Este cumva o întâmplare acceptată în acest stil de viață. Mulți umorişti şi scriitori trăiesc, de asemenea, până la vârste avansate, aşa cum şi mulți dintre cei care fac cercetare şi studiază fizica. Actori ca George Burns şi Fred Astaire au trăit şi ei mult.

Cu alte cuvinte, vârsta numerică, cronologică, nu are nicio putere ea în sine. Ceea ce credem noi despre ea, felul în care păstrăm ideea despre îmbătrânire în mintea noastră şi cum ne flexăm genunchii în fața tuturor sistemelor de convingeri, de credințe de-a lungul vieții este ceea ce are putere asupra noastră. Cum se face că unii oameni dansează şi joacă teatru la 80 de ani, iar alții, la 59, sunt gata pentru cimitir?

Am un prieten care, la 59 de ani arată ca şi cum ar avea 75, Este ca şi cum viața pentru el s-a încheiat. A avut deja două operații de bypass coronarian. Felul în care se vede pe el însuşi slăbiciunea şi postura întregului corp - arată ce crede el despre ce aduce cu ea bătrânețea.

Primul lucru pe care trebuie să-l înțelegem este că avem opțiuni. Putem alege să fim diferiți şi să renunțăm la sistemele de credințe din familia noastră. Putem privi înapoi şi putem găsi de unde provin sistemele de credințe referitoare la vârsta de mijloc şi la procesul de îmbătrânire. Ce le formează? Putem privi în copilăria noastră şi să vedem relația cu părinții noştri, şi, de asemenea, să ne uităm la perioada în care părinții se aflau la vârsta de mijloc. Când studiem perioada vârstei mijlocii la părinții noştri putem să ne amintim tiparul ce poate fi văzut exact ca o fotografie.

Pentru unii bărbați, vârsta de mijloc înseamnă burta umflată de bere, stând acasă obosit şi descurajat, uitându-se

la televizor, plângându-se de viață cu remarci precum „Nu mai am aceeaşi energie ca pe vremuri” sau auzind gândul „ei, păi ai trecut de creastă”, iar bărbații încep să-şi facă cu ochiul unul altuia. „Hei, George, ce-i? Ai trecut puțin dincolo de creasta valului?” asta Însemnând vârsta de mijloc şi uitarea vieții sexuale. Toate aceste programe intră în mintea impresionabilă a copilului naiv care îşi creează o imagine despre cum arată mama, obosită şi neîngrijită. Ei nu îi mai pasă demult de cum arată şi nu se oboseşte să meargă la un salon de frumusețe pentru că vârsta mijlocie pentru ea înseamnă un fel de ieşire la pensie din viață.

Apoi observăm oameni în pragul pensionării, iar părerile lor despre asta includ şi pensionarea din viață. Toată atitudinea lor este „Acum ne vom duce la Sunset Hills (n.tr. Sunset Hills - Dealurile Apusului) şi vom aştepta să apună soarele. Ne vom alătura clubului oamenilor ofiliți, vom deveni din ce în ce mai neputincioşi şi ne vom uita cum ne ducem unul câte unul”. Aceasta este o opțiune. Totuşi, George Burns nu a acceptat această opțiune, şi nici Alan Greenspan sau Fred Astaire. Gândiți-vă la toți marii compozitori şi scriitori, la politicienii şi oamenii de putere care conduc această lume care se simt bine şi al vârsta de 60 de ani, şi la 70 şi la 80. Pe măsură ce îmbătrânesc puterea lor, înțelepciunea şi capacitățile lor în lume au crescut mai mult, nu au slăbit. Uitați-vă la toate sistemele de gândire şi credințe, la ce se presupune că ar trebui să se întâmple cu corpul, cu toate gândurile despre ce credem că înseamnă şi atrag după sine îmbătrânirea.

Putem să ne uităm la poze şi la relația cu părinții noştri. Ne-am iubit părinții? Este interesant că însăşi iubirea poate fi cauza acelei identificări. Deoarece ne iubim părinții, îi luăm drept modelele noastre. Dacă ne admirăm tatăl care manifestă acest tipar al vârstei de mijloc, ne identificăm şi selectăm şi noi acest tipar, nu din motive negative, ci din admirație, inocență şi iubire pentru el, precum şi din loialitate

familială. La fel este adevărat şi pentru relația cu bunicii. Ne facem o idee despre ce înseamnă bătrânețea.

Am avut o relativ negativă viziune despre vârsta de mijloc, dar am avut de asemenea şi o relativ pozitivă viziune despre vârsta bătrâneții; prin urmare aşteptam acel timp. La vârsta de 76 de ani bunicul meu se urca pe casă pentru a pune un acoperiş nou, iar celălalt bunic era elegant şi impunător, aşa că îmi doream să ajung şi eu la vârsta aceea. Aceasta este perioada când putem să ne punem cele mai bune ghete şi cea mai bună pălărie, să ne îmbrăcăm cu cele mai bune haine şi să trăim o viață cu adevărat aristocratică, încântătoare. De această dată putem fi chiar cine suntem cu adevărat. N-o să dureze foarte mult aşa că nu trebuie să ne mai împărțim cu nimeni. Putem fi cu adevărat eleganți şi foarte iubitori, persoane minunate, aşa că, pentru mine, vârsta bătrâneții nu era ceva legat de decrepitudinea clătinătoare. Era aşa pentru alți oameni. Totuşi, trebuie să înțelegem că există o opțiune. Este vorba despre cine iubim şi cu cine ne identificăm. Este vorba despre programarea pe care o primim prin intermediul televiziunii şi al cinematografiei, împreună cu imaginea personală despre ce înseamnă îmbătrânirea. Reclamele de la televizor sunt create astfel încât să trezească fricile legate de îmbătrânire.

Bineînțeles, păstrăm în mintea noastră lucrurile de care ne temem, iar ceea ce menținem în minte tinde să se manifeste. Aşa că, frica de bătrânețe, acele lucruri de care începem să ne temem sunt exact acele lucruri care încep să se manifeste. Este de ajutor să ne întoarcem la înțelegerea că există o opțiune astfel încât să nu credem în aceste imagini. În oricare imagine credem, aceea se va manifesta în viața noastră, de aceea trebuie să fim atenți în ce ne încredem. Trebuie să devenim gardianul minții noastre. O privim şi vedem ce crede ea, apoi o iertăm pentru ce a adunat de a lungul anilor. Nu a ştiut despre propria sa inocență şi de aceea a ales toate programele, poveştile şi scenariile şi, fără să

avem nevoie de prea multă isteţime descoperim că pe acelea le jucăm.

Dacă dorim să ştim în ce scenariu de viaţă ne încredem, tot ceea ce trebuie să facem este să ne uităm la viaţa noastră şi la fizicul nostru. Sinele nostru fizic este o reflectare a lucrurilor în care ne-am pus încrederea, pe care le-am crezut şi poate că nici măcar nu ne mai amintim că am procedat aşa datorită amnezici pe care o avem în legătură cu remarcile pe care le-am auzit de la alţii în timpul copilăriei noastre. Oamenii caută printre amintirile lor şi spun: „Nu-mi amintesc să fi crezut vreodată aşa un lucru”. De fapt, nu suntem conştienţi majoritatea vieţii noastre şi suferim de amnezie despre mai toată viaţa noastră din cauza milioanelor de lucruri pe care ni le amintim. Ceea ce nu înţelegem este cum de există atâtea secunde într-o singură zi. Vă amintiţi ce s-a întâmplat în fiecare secundă a fiecărei zile? Suntem norocoşi dacă ne putem aminti ce am mâncat ieri dimineaţă. De aceea, mare parte din ceea ce s-a petrecut în viaţa noastră este uitat şi nu este disponibil pentru o reamintire imediată. Privind corpul putem observa ce programe au fost alese; ce sisteme de credinţe au existat, ce s-a crezut a fi de valoare sau a fost iubit, ori viceversa, şi care au fost temerile ce au ajuns a fi aduse în manifestare datorită faptului că frica a fost menţinută în minte.

Tiparele îmbătrânirii urmează, de asemenea, o anumită categorie de fenomene, iar imaginea vârstei şi îmbătrânirii conţine în ea şi pe cea a unei mari longevităţi. Este foarte normal pentru oamenii din ziua de azi să trăiască mai mult şi chiar dacă trăiesc mai mult, rămân plini de energie şi funcţionali până la o vârstă avansată. Aceşti oameni înţeleg bătrâneţea ca pe o vârstă a staturii impozante şi a valorii. Aceasta poate contrasta cu o vedere socială diferită în care puterea şi valoarea reies din rezistenţa şi tăria fizică, în timp ce tiparele îmbătrânirii sunt mult mai rapide. De exemplu, în zona sportului, un participant de 32 de ani este considerat deja îmbătrânit, iar la 40 este considerat a fii un om bătrân în

domeniu. Când anumite categorii de muncitori ajung vârsta de 65 de ani şi se pensionează este aproape sfârşitul, pentru că după această vârstă ei urmează tiparul mutării în Sunset Hills, împreună cu indolența şi pierderea de energie, pierderea interesului şi a simțământului de a fi viu. Apare renunțarea la viață ca şi cum pensionarea dintr-un serviciu înseamnă pensionarea, retragerea din viață. Este ca şi cum serviciul era singurul lucru care dădea sens şi valoare vieții lor, iar acum că persoana nu mai este clasificată drept „muncitor", nu mai are nicio valoare în lume.

Se observă eşecul în a se privi pe sine într-un mod mai holistic, mai total şi de a vedea valoarea ca pe ceva diferit de productivitatea în câmpul muncii şi capacitatea de a aduce acasă cecul cu salariul în fiecare vineri. Mai este şi eşecul de a se vedea pe sine ca altceva decât cel ce aduce ceea ce este necesar în casă, ori doar ca mamă a copiilor.

Tiparul procesului de îmbătrânire la femei nu începe cu adevărat decât atunci când copiii au crescut şi părăsesc casa. Dintr-odată mama se alătură soțului în tiparul retragerii din viață, tatăl se pensionează, iar mama se retrage din procesul creşterii copiilor. Amândoi sunt acum fără serviciu, în ochii lor având o valoare mai mică. Cu toate că sporadic fac încercări de a fi de oarece folos în societate, nu cred cu adevărat în asta. Prin urmare, procesul îmbătrânirii devine din ce în ce mai rapid şi mulți oameni mor după numai câțiva ani de la pensionare.

Este important să ne studiem viața mai devreme şi să punem constant sistemele de credință sub lupa întrebărilor pentru a putea descoperi ceva despre viața noastră care are o asemenea valoare astfel că, fie că muncim, aducem acasă salariul, ne creştem copiii, fie că urmăm sau nu modul solid al vieții americanului din clasa mijlocie, viața va avea în continuare o valoare şi să înțelegem că noi facem o diferență în lume, şi că viața noastră este importantă şi are semnificație. Să avem dorința şi disponibilitatea de a ne împărți viața cu alții, de a fi sursa entuziasmului şi a

contribui la viețile celor din jurul nostru. Trebuie să reconsiderăm valoarea vieții noastre şi să o recontextualizăm, să adoptăm un mod diferit de a fi şi să vedem viața diferit pentru a-i da o valoare diferită în ochii noştri, astfel crescându-ne propriul tipar de energie consecvent unui mod mult mai pozitiv de a privi viața.

Am indicat mai devreme că o persoană este subiectul celor ce sunt păstrate în mintea sa. Putem intensifica aceste sisteme de credințe şi putem şti că avem opțiunea de a le schimba. Alegerea este a noastră, a fiecăruia dintre noi. Putem fi foarte activi şi viguroşi la vârste avansate, putem avea o viață semnificativă şi de valoare care este şi mult încântătoare, iar sănătatea noastră fizică poate continua să fie bună până la sfârşit.

Fiecare are propriul scenariu de viață şi propriile aspirații şi poate analiza avantajele programelor diferite. Acesta este unul din motivele pentru care le alegem. Este necesar să căutăm să înțelegem dacă suntem dispuşi să renunțăm la acele programe care nu ne sunt benefice pentru câştigul sau beneficiul pe care l-am primi în urma lor.

Viața noastră, corpul nostru şi ceea ce se petrece în viață sunt proiecții ale lucrurilor pe care le-am păstrat în mintea noastră. Supra-experiența este proiecția propriului sistem de credințe în această lume fizică. Ceea ce păstrăm în minte se manifestă şi avem posibilitatea alegerii atunci când observăm acest tipar. Începem să înțelegem că, dacă ceea ce experimentăm-trăim este rezultatul celor ce le avem în minte, atunci putem să schimbăm ceea ce experimentăm schimbând ceea ce menținem în mintea noastră.

Trebuie să schimbăm sistemul de credințe (pe care îl menținem) cu adevărul că suntem ființe infinite şi suntem subiecții doar a celor ce le păstrăm în mintea noastră. De câte ori apar credințe/convingeri negative este necesar să le anulăm şi să insistăm asupra adevărului. Conştiința colectivă, câmpul de energie al lumii trebuie să fie luat în considerare în mod constant pentru că lumea ne

reprogramează mereu. S-ar putea chiar ca o credință să se reinstaleze în urma auzirii în trecere a unei remarci. Avem nevoie de multă vigilență pentru a desface toate sistemele de credințe din interiorul minții.

Acelaşi lucru mi s-a întâmplat cu vederea şi cu ochelarii. Purtam ochelari cu lentile bifocale de 50 de ani. Bineînțeles că există un sistem de credințe în societatea noastră despre vârsta de mijloc şi modificările legate de slăbirea vederii. Mulți oameni încep să poarte ochelari de citit în timpul acestei perioade aşa că, atunci când ne gândim la persoane de vârsta a doua, ni-i şi imaginăm cu ochelari pentru citit pe nas. În revistele pentru pensionari vedem aproape toți oamenii purtând ochelari. Se presupune că, odată cu vârsta de mijloc, o persoană urmează să aibă nevoie de ochelari.

Ei bine, eu purtam deja ochelari pentru că aveam în mintea mea imaginea intelectualului şoarece de bibliotecă ce eram, iar acesta purta ochelari.

Parte din imaginea a ceea ce eram ca adolescent includea purtarea ochelarilor. Desigur, dacă deja purtăm ochelari, este de presupus că vederea noastră o să slăbească pe măsură ce trece prin vârsta de mijloc şi că vom avea nevoie de lentile bifocale. Iar la sfârşitul perioadei acesteia, vom avea nevoie de lentile trifocale cu siguranță.

La vremea stadiului trifocal eram implicat în acest tip de studiu şi cercetare. Într-o zi, împărtăşeam studenților despre toate bolile fizice la care a trebuit să renunț folosind aceste tehnici de conştiință - era o listă de 15 sau 20 de boli diferite - când, deodată, cineva a spus: „Păi, atunci, cum se face că încă purtați ochelari?” Am răspuns: „Vedeți, nu m-am gândit niciodată la asta”. Nu m-am gândit niciodată la faptul că ochiul în sine şi capacitatea sa de a vedea - întregul mecanism al vederii - ar fi o altă manifestare a sistemelor mele de credințe.

Am căutat prin sistem şi am început să anulez credințele, spunând că eu sunt o ființă infinită care nu este subiectul nici unei limitări cum ar fi credința că am nevoie de ochelari.

Procesul a durat 6 săptămâni. Totuşi, n-am mai purtat ochelari de-atunci, şi, în timpul celor 6 săptămâni ce au urmat, mobilitatea mea a fost oarecum limitată de incapacitatea de a vedea mai mult decât la un metru în faţa mea. Eram miop şi nu vedeam la distanţă şi aveam, de asemenea, şi astigmatism. Nu puteam citi nimic şi nici nu puteam vedea ceva la distanţă.

După aproape 6 săptămâni de constantă şi conştientă renunţare la această limitare, m-am predat ei şi am înţeles că o parte din tehnică este să renunţi la opunerea rezistenţei faţă de acel sistem de convingeri. Apoi am spus: „Ei, Doamne, dacă nu o să mai văd niciodată, atunci cred că n-o să mai văd niciodată". Şi apoi am renunţat definitiv, punând această situaţie complet în mâna unei puteri superioare. Şi-am spus: „Orice va fi să fie, voi accepta".

Care este voia lui Dumnezeu pentru noi? Voia Iui Dumnezeii pentru noi este completa şi totala fericire, întregire şi unitate. După ce m-am predat voii lui Dumnezeu, dintr-odată, într-o singură clipă, vederea mea a revenit şi, după o viaţă de purtat ochelari, era absolut perfectă.

Nu are importanţă cât timp păstrăm un sistem de credinţe. Acesta fusese prezent întreaga mea viaţă şi literalmente îmi limitase vederea, dar am renunţat la el cu mulţi ani în urniri. Exemplul ăsta este doar o demonstraţie a principiului implicat pe care ii experimentăm la nivelul conştiinţei. Corpul este o reflectare a ceea ce noi credem, aşa că, dacă ne adresăm nouă înşine în mod direct, ne adresăm sistemelor de credinţe, minţii şi acelui loc în care este experientizată, putem desface credinţele noastre. Avem această libertate şi această opţiune.

Întorcându-ne la sistemele de convingeri comune vârstei a doua, îmbătrânirii şi vârstei a treia, observăm că se petrec doua lucruri. Există sisteme de credinţe despre ce anume atrage îmbătrânirea şi există poziţia noastră faţă de ele sau felul în care ne simţim faţă de ele. De fapt, nu evenimentele din viaţă au importanţă, ci însemnătatea lor pentru noi.

Importanța unui fapt sau a unui eveniment vine din felul în care ne simțim noi în legătură cu el, ceea ce creează contextul. Creează un mod de a ii şi de a decide în avans pentru cum ne vom simți în legătură cu acel eveniment, acea hotărâre sau acel fapt.

Referindu-ne la Harta Conştiinței putem observa că există diverse câmpuri de energie şi niveluri de conştiință. Baza scalei reprezintă cel mai inconştient nivel care este cel mai îndepărtai de adevăr şi cel mai apropiat de moarte. În vârful scalei, datorită sporirii adevărului, descoperim o aliniere cu viața, cu adevărul şi un simțământ al viului, o conştiență a vieții. Cu alte cuvinte, putem spune că la vârful scalei îl găsim pe Dumnezeu.

Emoțiile reflectă câmpul de energie al unei poziționalități din care apar anumite păreri despre lume, ca şi despre un anumit Ici de Dumnezeu al lumii aceleia. La baza scalei sunt nivelurile relei mai joase energii care conduc aproape către o sinucidere pasivă. Multe dintre decesele ce se petrec la vârste înaintate nu se datorează vârstei în sine, ci sunt forme pasive de sinucidere ca rezultat al renunțării la speranță. Apare un sentiment de vinovăție, decrepitudinea vârstei avansate, iar boala aproape că este o pedeapsă pentru păcatele şi eşecurile în viața cuiva. Este ca şi cum persoana merită toate astea, şi, din ură de sine, alege distrugerea. Îşi vede viața şi lumea ca pe o experiență a păcatului şi a suferinței. Chiar se teme de moarte pentru că, din vinovăția sa, vede un Dumnezeu foarte punitiv. Există şi frica de bătrânețe, laolaltă cu părerea că este un proces al distrugerii care vine din acest sistem de credințe din viața lor care le permite să cadă în domeniul acestei perspective distrugătoare.

Un câmp de energie puțin mai înalt, dar încă foarte aproape de sinuciderea pasivă este acela în care îşi permite să moară prin faptul că nu-i pasă suficient de sine. Acesta este câmpul Apatiei cu un nivel calibrat la 50. Este o atitudine negativă, una de lipsă de speranță şi disperare în care apare pierderea energiei. Din această perspectivă bătrânețea şi

întreaga situație sunt considerate fără de speranță. Este ca şi cum harnaşamentul are putere asupra noastră şi pare că bătrânețea şi tot ce ține de ea, precum elementele fizice sunt fără de speranță. Se manifestă o pierdere de energie în această atitudine față de lume. Iar pierderea energiei înseamnă că, datorită lipsei de speranță şi a disperării, nu mai avem putere, energie să ne descurcăm cu viața. Prin urmare ne vedem propria viață şi viața în lume ca pe ceva lipsit de speranță, iar pe Dumnezeu îl vedem ca fiind nepăsător.

La următorul nivel de energie ne întâlnim cu Durerea, cu Suferința. Aceasta este o perspectivă foarte comună. Este tristețe în timpul vârstei a doua, iar remarcarea absenței tinereții este percepută ca o groaznică pierdere - pierderea vigorii, pierderea vieții sexuale, pierderea atracției fizice şi abilităților de seducție sexuală, pierderea acuității mentale, a posturii şi a puterii în lume. Nesfârşita jelire a acestor lucruri pierdute are efect în apariția regretului, perspectiva vieții de mijloc şi a bătrâneții fiind una a declinului. Oamenii devin lipsiți de umor şi chef de viață în general. Vârsta de mijloc este una a tristeții. Ei privesc viața, viitorul şi îmbătrânirea progresivă ca pe ceva trist. Li se pare că Dumnezeu îi ignoră şi nu îi pasă de procesul îmbătrânirii.

La următorul nivel de energie întâlnim Frica, iar această energie poate fi utilizată într-un mod pozitiv. De ceea ce trebuie să se teamă oamenii sunt consecințele acestor sisteme negative de gândire, credință, şi nu de bătrânețe. Pericolul nu stă în vârsta în sine, ci în sistemele negative pe care le-au menținut în conştiință lor. Totuşi, o persoană obişnuită se teme de bătrânețe şi este foarte îngrijorată şi plină de anxietate. Durerea are legătură cu trecutul, Frica are de-a face cu viitorul. Mintea priveşte bătrânețea cu frică şi are griji legate de viitor. În consecință lumea şi întregul proces al îmbătrânirii arată înspăimântător. Nu pare să existe niciun Dumnezeu pe care să se poată baza.

Mai departe ne întâlnim cu Dorința, din care derivă râvnirea intensă şi dorința mare de a schimba toate astea. Un aspect al acesteia este dependența dobândită față de starea a fi tânăr şi viziunea că viața există acolo unde există tinerețea. Apare cultul tinereții, ceea ce exprimă frica de îmbătrânire, manifestat într-o dorință nebunească de a se agăța de tinerețe. Unii oameni sunt incapabili să îmbătrânească cu grație, având comportamente neadecvate datorită incapacității lor de a renunța la dorința pentru tinerețe împreună cu o identificare eronată a vieții cu tinerețea. Viața este prezentă oricând. Aceeaşi energie de viață dintr-un copil se află şi într-un bătrân.

Următorul nivel de energie este acela al Furiei. La gândul că este supus îmbătrânirii şi este victima întregului proces, că timpul calendaristic are putere asupra sa, asupra vieții sale, apare furia. Acestea sunt câmpuri de energie negativă, iar în practică ele sunt, de obicei, amestecate cu alte niveluri. Foarte rar se manifestă doar un nivel. Furia este, dealtfel, amestecată cu ceva tristețe, cu lipsa de speranță şi oarece vinovăție şi toate par că se petrec deodată, la un loc. Este furia față de bătrânețe, frustrarea şi sentimentul față de ea. Oamenii urăsc şi le displace procesul îmbătrânirii şi al pierderii tinereții. Sunt mulți tineri care nu au avut experiențe bune cu bunicii lor, astfel că urăsc oamenii în vârstă. Nu doresc să-i aibă primprejur. De la nivelul furiei lumea este una a conflictului, a competiției, iar furia proiectată pe Dumnezeu conduce către o vinovăție inconştientă, precum şi spre frica răzbunării inevitabile a lui Dumnezeu.

Negarea este o altă cale de a privi îmbătrânirea, refuzând să vadă opțiunile menționate mai sus, păstrând o anumită aroganță şi o poziție orgolioasă față de acest proces. Aceasta este o poziționalitate total negativă.

Toate aceste lucruri au mult mai mult de-a face cu adevărul şi cu începerea schimbării modului de a vedea lucrurile, permițând oamenilor să urce dincolo de poziționalitățile negative. Ar deveni capabili astfel să renunțe

la opoziție, la ataşamentul față de ele, la valorizarea lor. Ar putea fi eliberați din aceste poziționalități, permițând astfel vârstei mijlocii şi procesului protoplasmatic al îmbătrânirii să înceapă să arate bine. Dumnezeul acelui tip de experiență ar fi unul al libertății. Libertatea şi bună-voința de a înțelege că poate ei sunt sursa celor ce se petrec în viața lor. Ar putea spune că sunt de acord cu asta pentru că acum intenția lor este să descopere adevărul despre procesul îmbătrânirii. Acum, la vârsta de mijloc, lumea începe să devină prietenoasă. Dumnezeul unei asemenea lumi este promițător şi de ajutor.

Mutându-ne la următorul nivel, cel al Acceptării, observăm că oamenii încep să-şi redobândească puterea. Bunăvoința de a accepta adevărul schimbă acum câmpul de energie de la sensul negativ la cel pozitiv. Adevărul este că noi suntem sursa celor ce se petrec în viața noastră. Noi suntem sursa datorită calității de a crede şi de a fi posesorii acestor sisteme de credințe. Noi le aducem în viața noastră. Adevărul este că avem de ales. În clipa în care înțelegem că avem opțiuni, putem alege şi începem să acceptăm asta, totul începe să arate armonios. Dumnezeul unui asemenea univers începe să se arate a fi milostiv.

Putem avansa la starea de iubire şi începem să ne asumăm responsabilitatea pentru a ne iubi cu adevărat pe noi înşine.

Putem începe să ne purtăm de grijă, să ne ajutăm şi să ne iertăm pe noi înşine pentru căderea în aceste tipare de gândire. De ce alunecă oamenii în asemenea tipare de gândire? Din cauza inocenței şi a naivității. Noi credem că aceasta este calea, nu există niciun gând pe care să-l chestionăm. Oamenii nu au fost atât de conştienți. Doar când fi se arată exemple pot spune: „Wow, se pare că am şansa de a alege aici”. Şi atunci se opresc din a mai spune: „Păi, trebuie să fie legat de genetica persoanei” sau „Dacă aş fi şi eu aşa, aş fi fericit să fiu în viață la 90 de ani”. Ne oprim din a ne scuza şi începem să acceptăm cu adevărat îmbătrânirea ca

efect al tiparelor pe care le-am păstrat de-a lungul vieții. Asta vine ca un fel de revelație, o deschidere bruscă a minții.

Calea de a evita limitarea este de a începe să avem o minte deschisă şi o bunăvoință de a vedea opțiunile, de a vedea că avem cu adevărat opțiuni. Apoi lumea devine mai bună. Începem să iubim peisajele pentru că începem să înțelegem avantajele vârstei mijlocii şi pe cele ale vârstei a treia. Sunt mulți oameni care se uită înapoi şi spun: „Sincer, nu aş vrea să mai fiu tânăr din nou. Vreau să spun că nu mi-ar plăcea să mai trec prin adolescență, prin anxietate, prin acnee, prin starea de a nu şti, prin împiedicatul de una şi de alta, ciudățenia şi anxietatea socială nesfârşită. Nu cred că mi-aş dori să am nici 20 de ani, întrebându-mă ce o să fiu în această lume, având atâtea frici legate de asta, cum ar fi dacă voi reuşi să termin facultatea. La 30 de ani sunt bătăliile tipice vârstei la care trebuie să ne stabilim o familie şi tot felul de lucruri de genul ăsta".

În loc să spună că trecutul era mai bun decât prezentul, cineva poate spune: „Hei, chiar aici, chiar acum, în prezent am nişte opțiuni minunate". E ca şi cum întreaga lume se deschide deodată într-una nouă. „Pot să renasc la 60 de ani, de ce să n-o fac?"

Pe măsură ce ne mutăm dintr-un câmp de energie negativ într-unul pozitiv, ne apropiem din ce în ce mai mult de adevăr şi devenim din ce în ce mai conştienți că noi suntem cel ce experimentează, că fenomenul prin care am trecut prin viață nu a afectat experimentatorul. Este ca şi cum am fi hard-ul unui computer, iar experiențele sunt soft-ul său. Hardul nu e afectat de software. Ceea ce experimentează nu este afectat de experimentare, aşa că ceea ce suntem a rămas neîmbătrânit. Nu este subiectul îmbătrânirii.

Experimentatorul interior a fost inconştient de schimbarea ce s-a petrecut în corp, ceea ce uneori vine ca o surpiză. Oamenii ne privesc diferit, iar noi ne întrebăm de ce. Asta pentru că în interiorul nostru nu am avut experiența trecerii timpului. Adevăratul sine, sinele cel adevărat nu a

experimentat nimic precum îmbătrânirea. Nu se petrece nimic de felul acesta în adevărul celor ce suntem. Această conştientizare progresivă ne măreşte libertatea de alegere şi modul în care dorim să fim cu noi înşine.

Înțelegem, bunăoară, că sexualitatea la vârsta a treia nu moare deloc, ci rămâne activă, foarte des chiar până la sfârşitul vieții. Un prieten de-al meu, o persoană faimoasă în lume, care avea 76 de ani, a spus că viața sexuală era mai bună la vârsta aceea decât oricând altcândva în viața lui şi că şi-a îmbunătățit calitatea aşa cum nu s-a gândit niciodată pe vremea când era tânăr. Când era tânăr era interesat de acrobații şi de performanță, dar ca persoană în vârstă, cu mai mare maturitate şi înțelepciune, devenise interesat de alte planuri de manifestare ale actului sexual, mult mai mari. A mărturisit că la vârsta de 76 de ani de-abia descoperise ce înseamnă sexul, că era incredibil, că fusese dat peste cap de calitatea sexului şi de ce descoperise în legătură cu el.

Asta ne apropie de o parte din sistemele de convingeri care sunt atât de comune în societatea noastră şi care au de-a face cu ce se întâmplă în ființa sexuală la vremea menopauzei la bărbați şi la femei. S-a făcut un experiment clinic în care unui grup de femei fi s-a injectat o substanță placebo şi fi s-a spus că hormonul acela le va aduce menstruația cu 2 săptămâni mai repede. Rezultatul a fost că tot ce înseamnă sindrom premenstrual, reținerea apei în țesuturi, luarea în greutate, balonarea, eructațiile, durerile şi colicile abdominale - toate cele de care se plâng femeile - s-au petrecut cu două săptămâni mai devreme pentru că ele au păstrat în mintea lor această idee. Aceasta demonstrează intensitatea sugestibilității, întregul sistem de credințe în sindromul premenstrual şi simptomele care si- presupune că trebuie să apară la vârsta mijlocie, atât la bărbați cai şi la femei. Credința femeilor în bufeuri şi toate fenomenele cai c ar trebui să se petreacă pot fi induse prin hipnoză, ceea ce s-a demonstrat în mod repetat. O tânără femeie este pusă în transa hipnotică şi i se spune că trece prin menopauză. I se

cere apoi sa spună care sunt simptomele ei, iar acestea sunt exact cele pe care le raportează o femeie care chiar trece prin menopauză. Sindromul menopauzei variază de la cultură la cultură, de la clasa socială la clasă socială în cadrul fiecărei culturi. Ceea ce se petrece este menținut în minte ca fiind un proces inevitabil. Sc poate observa că mintea încarcerează femeia ca pe o victimă. Este ca şi cum mintea ar spune: „Uite aşa este". Situația este fără speranță. Femeia nu poate decât să o accepte, să o creadă, să fie sub efectul ei, în felul acesta renunțând la puterea sa.

Avem exemplul bărbatului de vârstă mijlocie şi tot ceea ce urmează să i se întâmple - mâini şi picioare reci, senzația de oboseală şi descurajare, pierderea energiei şi a libidoului şi apariția bolilor specifice vârstei a doua, inclusiv a diverticulozei, gutei şi alte lucruri asociate cu acea grupă de vârstă.

Toate aceste lucruri sunt consecințele sistemelor de convingeri ale minții naive. Din inocență credem aceste sisteme. Acceptându-ne omenescul, apare compasiunea şi dorința de a ne ierta pe noi înşine pentru cele pe care le-am crezut. Pur şi simplu n-am ştiut că se poate şi altfel.

Scopul tuturor acestor lucruri este de a împărtăşi ceea ce a fost descoperit - că avem o opțiune, că putem alege şi că nu suntem victime. Felul în care ieşim din asta este să alegem să mergem mai sus pe scară, avansând înspre vârful Hărții Conştiinței şi să realizăm că nu este fără speranță. Prin instruire, auzind şi ştiind despre asta, începem să înțelegem că viața nu este fără de speranță, deşi mintea o să vrea şi ea să se scuze, să evite responsabilitatea ei.

Dacă ne uităm la Harta Conştiinței acum, dintr-un punct de vedere diferit, oamenii de la nivelurile joase prețuiesc viața, pe ei înşişi şi pe alții bazându-se pe ce au. Pentru că asta este în acord cu supraviețuirea, important este „a avea". Valoarea unei persoane în ochii săi şi ai altora este stabilită prin raportarea la ce „are-poseda". Unii oameni, pe măsură ce îmbătrânesc, se agață din ce în ce mai mult de ceea ce au

pentru a-şi stabili un sens al valorii personale. Sunt subgrupuri în cultura noastră în care predomină „a avea”. Contează ceea ce are cineva, iar dacă are mai multe milioane decât altă persoană acel lucru contează; dacă pierde toți banii, atunci este în afara societății.

Pe la mijlocul scalei, mai aproape de Adevăr şi Curaj, există un câmp de energie care înțelege viața ca pe o şansă. Este zona care a înființat America şi a creat toate marile industrii. Este un centru de energie foarte puternic ce se iveşte din acest nivel unde contează ceea ce facem. A face este foarte important, iar ceea ce facem este înțeles ca o cauză. De vreme ce suntem importanți pentru ceea ce facem, se pune un mare accent pe „facere”. Ne dorim să rămânem în a face ca efect, mai degrabă decât ca şi cauză. Ceea ce facem provine din ceea ce păstrăm în mintea noastră sau în tiparele credințelor noastre, aşa că acțiunea este rezultatul şi nu cauza.

Nu pentru că jucăm tenis suntem fericiți şi sănătoşi, ci pentru că suntem fericiți şi sănătoşi ne exprimăm bucuria faptului că suntem vii în forma jocului de tenis. Prin urmare, „facerea”, acțiunea, care este atât de importantă, începe să pălească pe măsură ce progresăm în nivelul nostru de conştiință.

Pe măsură ce ne apropiem de conştientizarea a ceea ce suntem, devine important cine şi ce suntem. Pe măsură ce avansăm în viață este important ce am devenit. Asta este adevărat în alte grupuri culturale unde ceea ce este o persoană, ce a devenit, ceea ce este reprezentativ, ființarea sa sunt importante. Ființa şi fiirea contează, astfel de grupuri sofisticate spiritual nu sunt interesate de ceea ce are cineva. Toată lumea ştie că „a avea” este rezultatul lui „a face” şi dacă cineva vrea să muncească din greu şi mai eficient, o să aibă tot ceea ce ține de „a avea”. Ştiu că „a face” este doar o chestiune de a exersa opțiunile. Cineva se poate alătura Consiliului de Conducere pentru orice şi se poate pune la

muncă din greu; prin urmare, nici a face nu mai are un statut de valoare.

Adevărata valoare rezultă din ce am devenit şi din principiile după care ne trăim viața. Asta include devotarea noastră țelului de a deveni din ce în ce mai conştienți, dedicarea față de principiile spirituale şi acelor lucruri universale care transcend temporalul, şi, în final, identificarea progresivă cu conştienții celor ce suntem cu adevărat.

Odată cu această creştere progresivă în conştiință, nu mai suntem la cheremul lumii. Nu trebuie să mai „avem" pentru a înțelege semnificația firii noastre. Este conştiența a ce suntem.

Asta ne oferă o poziție diferită din care să ne privim corpul Putem să studiem acum relația noastră cu corpul şi să observăm că el este ceva ce avem, nu ceva ce suntem. Este ceva ce ne aparține şi putem începe a ne bucura de trupul nostru şi să vedem că avem o opțiune. Putem să-l privim ca pe un lucru cu care ne putem distra, care ne aparține şi care există pentru ca noi să ne bucurăm. Dacă renunțăm la identificarea cu corpul şi realizăm cil noi nu suntem corpul, înțelegem că noi experimentăm corpul Asta ne oferă opțiuni şi posibilități de alegere. Putem decide dacii să ne bucurăm de el şi să vedem că poate fi fericit făcând ceea ce face cu foarte puțin efort.

Renunțând la toate sistemele de convingeri negative despre boală putem deveni doritori a renunța la toate acele lucruri precum îmbătrânirea, ne putem bucura treptat de un corp din ce în ce mai sănătos. Corpul se va bucura acum şi va deveni considerabil mai sănătos decât era cu 30 de ani în urmă. Odată cu avansarea în vârstă sau ceea ce se numeşte „îmbătrânire", corpul a devenit mult mai bun. Mi-a plăcut corpul mult mai mult când aveam 60 de ani decât atunci când aveam 40. Corpul meu la 40 de ani era foarte obosit pentru că avea migrene, dureri de cap, ulcer, diverticuloză, colită, hemoroizi, glezne umflate, colesterol mare şi gută. A trebuit să car un baston în portbagajul maşinii mereu. Aşa

că, la vârsta de 40 de ani corpul meu era bătrân. Acum, fiind mult mai în vârstă, mă bucur mult mai mult de el pentru că toate acele boli au trecut. Renunțând la sistemele de credințe şi la limitări am ajuns la o bucurie progresivă cu trupul meu, iar acum sunt capabil să-l văd ca pe ceva prin care cineva îşi poate exprima fericirea.

Dacă ne menținem în minte că trecerea timpului înseamnă automat deteriorarea progresivă a corpului, atunci noi vom fi subiectul acestei deteriorări. Dacă, pe de altă parte, înțelegem timpul ca pe acest spațiu care ne dă libertatea să creştem, să devenim mai conştienți, atunci timpul devine prietenul nostru. S-a terminat cu această trecere a timpului care aduce boli ale corpului la vârsta a doua şi a treia. Avem timpul pentru a explora şi a deveni conştienți că există opțiuni pentru cum anume ne limităm pe noi înşine prin sistemele de convingeri.

Recuperarea din multe boli şi probleme de sănătate poate apărea atunci când aceste premize de bază sunt aplicate în mod constant, dar posibilitățile sunt limitate de circumstanțele generale inerente condiției umane însăşi. Astfel, corpul uman este protoplasmatic şi moşteneşte genomul uman. Există, de asemenea, şi influențe karmice şi înclinații, precum şi programe ce sunt inerente în conştiința colectivă a omenirii.

Cap. 8 - Managementul crizelor majore

Toți suntem asaltați de crize majore ale vieții într-un moment sau altul, dar câți dintre noi ştiu cum să se descurce cu moartea, divorțul, separarea, desfigurarea, rănirea, accidentul, cataclismul şi toate aceste evenimente grave ce au ca rezultat o tulburare emoțională? Ce tehnici pot fi utilizate pentru a ne descurca cu aceste experiențe?

Ne vom referi din nou la Harta Conştiinței ca punct de referință pentru o mai bună înțelegere a problemei. Această hartă este un model matematic ce reprezintă egoul uman, sinele (cu „s" mic). Sunt incluse diferite niveluri de conştiință, iar acestea sunt numite conform cu experiențele umane ale ruşinii, vinovăției, apatiei, durerii, fricii, dorinței, furiei, mândriei, curajului, bunăvoinței, acceptării, rațiunii, iubirii şi bucuriei. Pe măsură ce urcăm înspre vârful scalei ne apropiem de adevăr. Dacă mergem înspre bază ne îndepărtăm din ce în ce mai tare de adevăr.

Harta ne arată că numerele indică energia relativă sau puterea diverselor niveluri. De exemplu, Apatia este mult mai puțin puternică în comparație cu Frica. Frica are mult mai puțină energie față de Curaj, iar Neutralitatea are mai puțină energie decât Iubirea. Puterea relativă a acestor poziții diferite reflectă puncte de vedere diferite.

Aşa cum s-a menționat anterior, săgețile sub nivelul Curajului sunt orientate în jos, indicând că efectul este distructiv, că nu sprijină viața şi că este o violare a adevărului. La nivelul Adevărului, care este denotat Curaj, săgețile au o poziție neutră.

După acest nivel ele urcă pe măsură ce intră în zone ale iubirii, indicând că aceste câmpuri de energie ocrotesc, hrănesc, sprijinit viața şi sunt aliniate cu adevărul.

În timpul unor experiențe catastrofale viața devine brusc un coşmar, iar persoana este dintr-odată covârşită de o furtună di emoții. Totuşi, există tehnici pentru a ne rezolva aceste evenimente acute, pentru a le scurta durata, pentru a uşura durerea şi suferința şi a diminua stresul la minimum.

Toate aceste experiențe majore de viață au ceva în comun prin faptul că ele, toate, reprezintă o pierdere gravă, catastrofală pentru minte şi o amenințare la supraviețuire, indică o schimbare majoră şi mai au în comun sentimentul de lipsă de putere ivit din natura finalității şi a permanenței lor. Mintea percepe că este oprită şi nu poate face nimic în legătură cu aceste evenimente. Se petrece acel fenomen datorită căruia ea este permanent oprită, este lipsită de putere şi nu poate schimba evenimentul care contribuie la intensitatea acelei mari supărări. Felul în care rezolvă această problemă va depinde de orientarea individului față de subiect şi de cunoaşterea sa despre întregul câmp al conştiinței.

Toate aceste experiențe declanşează o furtună de stări negative cum ar fi şocul, neîncrederea, negarea, furia, vinovăția tensionarea, autoblamarea, resentimentul, sentimentul de a fi abandonat sau furia pe Dumnezeu şi pe sine, autocompătimirea, mânia pe lume şi pe familie. Toate aceste emoții negative ies la suprafață deodată, uneori una după alta, alteori în combinație, dar, în general toate experiențele au în comun o intensitate marc, o enormă copleşire a emoțiilor negative de separare şi pierdere.

La început apare secvențierea şocului, urmată de indignare, neîncredere şi furie. Secvențierea acestor emoții variază de la o experiență la alta şi de la o persoană la alta; secvențierea este imaterială. Semnificația este că acestea descătuşează tot ceea ce se află la baza Hărții Conştiinței.

Câmpurile de energie de la baza hărții au o direcție negativă, iar atunci când unul dintre aceste câmpuri devine puternic are tendința de a trage după el, în jos, tot restul câmpurilor aflate sub nivelul 200, Durerea în urma unei pierderi pare că aduce cu ea şi vinovăția, împreună cu un

sentiment de lipsă de speranță, frica de viitor, dorința de a schimba întregul eveniment şi furia. Întregul câmp negativ se dezlănțuie într-o gigantică situație de urgență. Problema este dezorganizarea datorată acestei masive eliberări de energii.

Mintea încearcă să folosească rațiunea pentru a rezolva aceste energii. Încearcă să gândească modalități de ieşire din dilemă şi caută explicații şi motive. Însă mintea nu poate avea succes datorită câmpului de energie copleşitoare care este atât de mare încât gândurile devin chiar o reflectare a negativității câmpului; în consecință, gândurile însele devin negative.

O altă caracteristică comună acestor experiențe este că toate se găsesc la limita superioară a scalei de evaluare a gradului de stres, exprimat numeric, pentru anumite evenimente de viață, de la 0 la 100. Cele menționate anterior se găsesc în vârful listei. Moartea soțului/soției, a unui copil sau a unui membru al familiei şi divorțul se află în vârful scalei, aşa că toate sunt catastrofe maxime prin care putem trece în viața noastră. Ce avem de explorat este modul cum convertim aceste experiențe în câştiguri, cum le maximizăm şi cum le putem folosi drept rampe de lansare pentru salturi mari în conştiință.

Este necesar să revedem din nou conştiința şi relația dintre corp, minte şi spirit. Care este exact natura relației şi cum ne poate ajuta pe noi să învățăm cum anume să gestionăm crizele majore? Cum s-a menționat anterior, corpul nu este capabil să se experimenteze pe sine. Corpul doar este şi, de altfel, este nesimțitor. Ştim unde se află corpul datorită senzațiilor. Nu experimentăm/trăim corpul, ci, în schimb, experimentăm senzațiile lui. Senzațiile, prin ele însele, nu au nicio cale de a se experimenta. Sunt însă experimentate de ceva mai mare decât ele, şi anume mintea. Conştiența noastră despre ce se petrece în corp apare doar pentru că este raportată şi experimentată în interiorul minții.

Mintea nu are capacitatea de a se experimenta pe sine. Pare un gând şocant, însă o amintire nu îşi poate

experimenta propria „amintiritate” / stare-calitate de a fi amintire, un gând nu îşi poate experimenta propria „gândiritate” / stare-calitate de a fi gând, iar sentimentele nu-şi pot experimenta propria „sentimentalitate” / stare-calitate de a fi sentiment. Şi asta pentru că ele sunt experimentate în cadrul a ceva mult mai mare decât mintea, şi anume conştiința însăşi. Datorită conştiinței cineva este conştient de ce se petrece în minte. Mintea raportează despre ce se petrece cu senzațiile, iar acestea dau raportul despre ce se petrece cu corpul. Prin urmare experientizarea/trăirea se află la multe niveluri în afara corpului însuşi. Aliniată cu acest proces, conştiința însăşi nu se poate trăi pe sine. Putem afla ce se petrece în conştiința noastră datorită câmpului de energie al conştienței. Aceasta dă informații despre ce se întâmplă cu senzațiile, apoi ce se întâmplă cu corpul. În consecință, locul unde experimentam experiențele este mult în afara corpului fizic.

Datorită faptului că trăirea conştientă, experientizarea, so petrece în interiorul conştiinței putem trimite soluțiile pentru problemele umane direct în câmpul conştiinței, în felul acesta scurtând efectiv drumul şi calmând durerea şi suferința, obținând un rezultat mult mai eficient. Rezultatele acestei tehnici şi abordarea sa au fost demonstrate în ceea ce priveşte rezolvarea durerilor fizice, a bolilor, suferințelor, depresiei, anxietății şi fricii. Aceeaşi tehnică va funcționa şi în întâmpinarea acestor urgențe emoționale acute de vreme ce locul unde trăieşte cu adevărat cineva este în experientizarea propriei experiențe.

O persoană gândeşte: „Păi, eu trăiesc în lume. Eu experimentez lumea”, dar ce se înregistrează cu adevărat este experiența a ceea ce experimentează cineva. Ne putem descurca cu orice, putem rezolva orice dacă i ne adresăm exact cu această concentrare, cu acest obiectiv. Dacă ne concentrăm asupra locului unde experimentăm experiența, putem să descurcăm lucrurile cu precizie. Putem rezolva lucruri care ar putea lua săptămâni, luni, ani şi chiar o viață

întreagă în doar câteva minute. Cunoaştem oameni care au trecut prin acest fel de experienţe catastrofale la începutul vieţii lor şi pentru care, atunci când îi vedem la bătrâneţe, constatăm că procesul încă nu s-a încheiat pentru ei. Resentimentul, amărăciunea, furia, deziluzia, mânia şi marile decizii care provin din aceste sentimente negative sunt încă prezente şi 50 de ani mai târziu. Este ca şi cum evenimentul s-ar fi petrecut ieri. Încă nu este vindecat şi n-a ieşit din acea experienţă, neavând la dispoziţie cunoaşterea despre cu să rezolve această copleşire.

Vom lega modul în care se rezolvă starea de copleşire cu nivelul unde este ea experimentată. Observăm câmpul experienţei pentru a fi conştienţi de locul unde se petrece experienţa. Nu se întâmplă undeva în lume, în piciorul cuiva sau în stomacul cuiva. Se petrece în interiorul conştiinţei. Pe măsură ce se examinează locul unde se experimentează experienţa, se descoperă faptul că este peste tot. O persoană nu experimentează lucruri într-un punct focalizat, acesta este sistemul de credinţe al minţii. De exemplu, întreb pe cineva cine este conştient de asta. „I lude ai tu experienţa gândurilor tale?" Din obişnuinţă persoana duce degetul la cap şi spune „Aici". Acesta este un sistem de credinţe - gândurile cuiva despre gânduri. Crede că gândurile sunt în capul său, dar acesta nu este decât un gând. Unde anume gândeşte gândul despre care crede că este gândul din cap? Dacă chiar analizează, contemplă şi reflectează asupra acestei întrebări, persoana va observa că experienţa reală este difuză şi că se petrece oriunde. N-ar putea pune degetul în niciun loc anumit unde s-ar petrece experienţa. Este simultan peste tot şi nicăieri.

Lucrând cu această observaţie ni se revelează ceva surprinzător, ceva ce face această muncă să devină exactă, precisă. Ştiu asta pentru că am lucrat cu ea în practica clinică mai mult de 50 de ani şi pentru că eu însumi am trecut prin aproape toate crizele majore ale vieţii. De fapt, cu câţiva ani în urmă, am trecut prin vreo jumătate de duzină de

crize şi voi împărtăşi experiența adevărului acestor situații deoarece pe toate le putem trăi doar înăuntrul nostru.

Este surprinzător că singurul lucru care trebuie gestionat în cadrul acestor evenimente catastrofale este energia emoțiilor. Dacă studiem experiența, observăm că nu evenimentul care s-a petrecut sau despre care credem că s-a petrecut în lume este problema, ci felul în care ne simțim noi față de el. Cui îi pasă de fapte? Ele nu înseamnă nimic în şi prin sine. Ceea ce contează este reacția emoțională la acestea. Faptul, evenimentul în sine este doar un fapt, un „nimic". Felul în care „simțim" despre acel fapt este singurul lucru pe care trebuie să-l rezolvăm în toate evenimentele de viață.

Sentimentele noastre vin din atitudinile noastre, din credințele noastre, din modul nostru de a fi cu ele, modul nostru de a ne vedea pe noi în lume, astfel manifestând o varietate de emoții. Totuşi, atunci când persoana se află într-o stare de copleşire problema constă doar în rezolvarea energiei emoției însăşi. Nici măcar nu trebuie să rezolvăm emoția, ci doar *energia* emoțiilor. „Da" spune cineva, „dar ce spui despre evenimente? Ce o să mă fac eu acum fără niciun ban? Ce mă fac eu acum fam soț?" şi aşa mai departe. În mod surprinzător evenimentele sunt foarte uşor de rezolvat. Nu există nicio catastrofa majoră. Evenimentele însele sunt gestionate într-un mod mecanic odaia ce sunt eliminate sentimentele.

S-ar putea să existe reticență, resentiment sau regret, dai acestea sunt lucruri minore. Rezolvarea realelor probleme din interiorul lumii fenomenologice, din viața zilnică a cuiva, este, prin contrast, mult mai uşoară. Ele nu sunt probleme reale. Gândul că ele există vine doar din câmpul energiei emoțiilor negative, acolo unde ele par catastrofale, fără de speranță, de nesuportat, insurmontabile. Odată ce o persoană iese din aceasta stare, traversează pe partea cealaltă, viața se ajustează de la sine. Apare altceva pentru a umple golul, iar viața merge mai departe Aceste probleme erau simplu de rezolvat odată ce au fost îndepărtate din cale emoțiile.

Viața prezintă soluții pentru toate problemele. Necesitatea este mama învățăturii, aşa că, indiferent de ce dilemă apare, viața îi va găsi o rezolvare, iar energia vieții se va reface. Viața merge în continuare indiferent ce catastrofă majoră pare că se petrece pe moment. De aceea, problema nu este să rezolvi evenimentul „acolo" sau circumstanțele vieții, pentru că ele se vor rezolva ele însele. De obicei, cei ce au grijă de problemă sunt rudele sau prietenii apropiați. Problema rezolvă energiile care apar.

Când unul dintre aceste câmpuri negative majore începe să se descătuşeze, tinde să tragă şi restul după el. Rareori se întâmplă ca o persoană să trăiască doar durerea. De asemenea inovația este aproape întotdeauna asociată cu autoblamarea. S-ar putea să ia forma întrebărilor de genul: „De ce nu m-am uitat după colț? De ce n-am pus lanțurile? De ce n-am dus-o la doctor mai devreme? Poate că s-ar fi vindecat de cancer. De ce am pariat pe calul ăla?" Apare un fel de retrospectivă autoincriminatorie. De asemenea, se manifestă şi apatia şi lipsa de speranță. Viața nu mai are rost, viața pare fără speranță. Se pare că nu vom mai fi fericiți niciodată. Ca şi cum sursa fericirii a plecat din viața noastră. Bineînțeles, durerea este firească atunci când e vorba de o pierdere, dar atunci apar şi fricile - cum voi mai trăi eu fără de ceea ce am pierdut?

Dorința constantă şi neîncetată ne înnebuneşte, ne determină să încercăm să schimbăm situația. Ce mai putem face? Apare largul, negocierea, încercarea de a manipula, cearta cu Dumnezeu şi târguiala cu Dumnezeu: „Oh, Doamne, dacă laşi în viață pe... voi face asta şi ailaltă". Apoi urmează furia, mânia pe viață şi pe natura ei, iar furia este împrăştiată asupra oamenilor din viața noastră, cu siguranță este vina cuiva. Toate aceste energii negative izbucnesc, de obicei, deodată, şi, de la un moment la altul, una sau alta poate fi dominantă. În acelaşi timp, mintea se luptă cu sălbăticie încercând să găsească explicații, încercând să- şi dea seama şi este împotmolită de prea multă energie.

Problema este că energia este prea multă pentru ca mintea să proceseze. Intră în dezorganizare sub adrenalină, hormonul de stress o copleşeşte, iar acel stres acut aruncă persoana aflată într-o stare de urgență chiar în conştiință.

Problemele nu sunt rezolvate la nivelul la care par că se petrec ele, ci la un nivel superior. Energii mai înalte înseamnă putere mai mare. Când se tratează acolo ele sunt automat rezolvate, ceea ce nu este posibil la nivelurile joase. Tot ceea ce trebuie să rezolvăm sunt energiile covârşitoarelor emoții. Pare surprinzător să auziți asta din gura unui psihiatru? Cei mai mulți oameni s-ar aştepta de la un psihiatru să înceapă a vorbi despre psihologia relației complexe dintre persoană şi evenimente, şi ce înseamnă acestea simbolic vorbind, adică despre componentele psihologice.

În acest exemplu vom sări peste toate acestea şi, în loc, ne vom adresa energiei pe care o eliberează emoțiile; oricare ar fi psihologia, nu contează. Avem de-a face cu o eliberare masivă di emoții. O tehnică foarte eficientă este ignorarea gândurile deoarece mintea nu va descoperi niciodată calea de a le elimina pentru că nu are capacitatea de a face asta. Mintea este într-o stare de imensă copleşire. Problemele sunt extraordinar de complexe şi, dacă persoana şi-ar dori să ştie cu adevărul semnificația fiecărei contribuții de la fiecare nivel psihologic al sinelui său şi până la întregul înțeles al experiențelor, ar dura u viață întreagă să le dezlegăm. Nu este necesar să facem asta şi este un lucru foarte bun să n-o facem deloc. Persoana trebuie doar să pătrundă în simțirea însăşi.

Observați, mai întâi, că sentimentul este simțit într-un mod general şi că în spatele lui se află o energie. Este ca şi cum conştiința lucrează în felul acesta, ca şi cum există un corp de energie difuză care nu are niciun nume. Cineva poate denumi această energie energia emoționalismului, energia din spatele sentimentalității. La un anumit moment, acest difuz, nenumit corp de energie începe să ia forma, de exemplu, a durerii, furiei, mâniei, indignării, autocompătimirii sau

geloziei. Acest câmp emoțional, la început difuz şi fără formă, începe să semene ni forma durerii, dar conține, de asemenea, şi ceva frică şi furie în el. Este energia emoționalității la modul general.

Dacă durează o secundă mai mult, va lua forma unei anumite frici, de exemplu „Cum voi mai trăi acum fără bani, fără nimic?" Frica începe să ia formă, apoi încep să apară gândurile din această emoție specifică a fricii. Este ca o secvență de evenimente şi ca un ocean de energie surprimată.

Vom învăța cum să decomprimăm. Dacă cineva poate deconecta siguranța şi se poate trage afară din priză, atunci este deconectat de la întreaga experiență şi rămâne într-o stare de pace interioară.

Va fi folositor ca persoana să poată accepta faptul că nu are ce să facă în legătură cu evenimentele exterioare şi nici să încerce a le înțelege. Nu poate face niciun progres dacă va căuta prin gânduri pentru că aceastea sunt infinite. Nu va reuşi să înainteze în rezolvarea problemei nici dacă studiază o anumită emoție, însă, dacă îşi dă voie să se concentreze pe energia din spatele supărării, aceasta va avea un efect profund. Pe măsură ce învață ni surprindă experiența cât mai devreme, observă că energia este difuză şi aproape fără nume. Este ca un container de gaz sub presiune, gazul încercând să iasă de-acolo. Energia s-a acumulat dr-a lungul vieții, iar acum a găsit o cale de ieşire. Evenimentul care s-a întâmplat în viața sa a deschis supapele, porțile, iar acum containerul cu energie emoțională comprimată, suprimată foloseşte această oportunitate ca să scape. Odată ce s-a deschis osii grajdului, toate animalele năvălesc afară.

Cum poate scăpa cineva din goana animalelor? Nu poate. Experiența poate fi însă pricepută repede când se acceptă faptul că nu se poate scăpa de asta. A încerca să scapi nu va avea alt rezultat decât prelungirea situației. Mintea va încerca să găsească modalități de ieşire din energia emoțională ca şi cum asta va reduce durerea. De fapt, durerea vine din

opunerea rezistenței la experiență. Pentru a rezolva aceasta, persoana trebuie să se aşeze şi să renunțe la a se opune, alegând, în loc de a se opune, participarea la experiență. Cu cât se deschide mai repede, cu atât mai repede va ieşi energia şi cu atât mai repede se va încheia şi experiența. Toată această energie poate fi eliberată în loc să i se permită să continue la infinit, agonizant, ore, zile, săptămâni, luni, ani sau chiar o viață întreagă.

Amintiți-vă că am spus că atunci când cineva are o rană gravă, cum ar fi o arsură pe mână, dacă se va opri din orice altceva şi va folosi aceeaşi metodă de a renunța la opunerea rezistenței deschizând uşa pentru a primi durerea şi va spune: „De fapt, vreau mai mult". mai mult din energia acelei experiențe, şi dacă va ignora ce se petrece în minte - va ignora gândurile care permit experientizarea acelui câmp de energie - atunci mintea va spune: „Ei, eu trăiesc durerea". Aceasta este o etichetă, prin urmare vom spune că toate gândurile sunt etichete care nu au nimic real - în realitate niciunul din aceste gânduri nu există. Dacă moare o persoană dragă nouă, mintea va spune automat: „durere", ceea ce este o etichetă. Datorită faptului că mintea are putere asupra emoțiilor şi capacitatea de a le da formă, credința că a pierde pe cineva înseamnă durere, că pierderea cauzează durere, dă formă emoției. Câmpul de energie al emoțiilor este de fapt fără formă, dar atunci când cineva insistă că aceea este durere, atunci energia ia forma durerii. Dacă cineva ne pune un pistol la tâmplă, avem tendința firească, naturală de a fi convinşi în mintea noastră că asta trebuie să nască frica. Prin urmare aceeaşi energie îşi asumă acum ceva diferit denumit/etichetat „frică".

Este preferabil să diminuăm forma câmpului de energie şi să ne oprim cu etichetările. Nu spunem oamenilor: „Ştii, trec prin durere. Trec prin frică. Trec printr-o supărare". O „supărare" este mai aproape de adevăr. Este un termen general pentru că este foarte greu să spui care emoție reprezintă supărarea. De obicei, persoana trăieşte inițial un

fel de şoc, o amorțire, o paralizare şi neîncrederea că acel lucru s-ar fi întâmplat cu adevărat. Acesta este momentul în care trebuie începută această tehnică. Dacă persoana ştie despre tehnică dinainte, atunci e pregătită.

Cu câțiva ani în urmă am trecut printr-o asemenea experiență şi am început imediat să nu mai opun rezistent experienței. Am anulat în mod constant gândurile. Pierderea părea că va fi pentru totdeauna, până la sfârşitul vieții. Dar nu pierderea care se va manifesta până la sfârşitul vieții este problema, ci energia emoției ce apare şi este legată de pierdere Odată ce energia emoției se disipează, devine un fel de „şi ce dacă?" Problema este această gravă emoționalitate catastrofală, aşa că persoana trebuie să o accepte, să fie cu ea. Tehnica constă în a ne permite să o trăim, să o experimentăm. De fapt, chiar să trecem peste ea grăbiți şi să cerem mai mult! Spuneți-vă: „Vreau mai mult, vreau mai mult!"

Până la urmă vom înțelege că aceasta este o mare şansă. Cauza tuturor durerilor şi suferințelor este acumularea din acest câmp de energie comprimată, iar evenimentele de viață ne oferă o scuză. Deschid poarta astfel încât ne permitem să simțim o parte din această energie. De exemplu, cineva ne loveşte bara din spate a maşinii. Toată furia suprimată şi acumulată de-a lungul vieții are acum această scuză, acest motiv pentru a ieşi în suprafață. Ne înfuriem pentru lovitura din bară, ne enervăm şi intrăm în autocompătimire şi învinovățire. Evenimentele din viață sunt scuze pentru eliberarea energiei comprimate conținute. Pentru că aceasta devine de nesuportat, mintea găseşte o cale de a o elibera, o cale acceptabilă pentru noi.

O persoană care este familiară cu acest proces va simți energia comprimată şi va începe să o elibereze aşteptând mintea creeze scuza care să justifice eliberarea. Cu cât o minte este mai sofisticată, cu atât nu are nevoie de evenimente externe pentru a elibera furia ei. Ea doar ştie că se adună, că furia suprimată creşte şi tot creşte şi atunci se

opreşte şi spune: „Ar fi mai bine să fiu atentă la asta”. Apoi începe să elibereze din energie înainte de a găsi, de a crea ceva „acolo, în afară” pentru ii se uşura. Este ca şi cum evenimentele din viața noastră ar fi un lei de supape de siguranță, oferindu-ne un mod de a decomprima rezervorul de energie.

Tehnica este una a decompresiei. Suntem atenți la energie pe măsură ce se manifestă. Nu trebuie să avem grija gândurilor ori a problemelor pe care le creează mintea în jurul acelui eveniment. Când o persoană analizează orice experiență din viață, va observa că trăieşte în emoția, în sentimentele sale față de acel eveniment. Evenimentul în sine este un „nimic”. Dimineața poate părea o catastrofa, dar la prânz s-ar putea să pară amuzant. Evenimentul în sine nu s-a schimbat deloc. Bara lovită, la momentul în care s-a petrecut lovitura, poate să dea naştere unei izbucniri de indignare. În clipa în care începem să ne gândim la el, începem să ne simțim vinovați. Ştim foarte bine că ne-am manifestat puțin cam prea agresiv. O oră mai târziu s-ar putea chiar să ne pară rău pentru cealaltă persoană pentru că acum el are o problemă cu asigurarea. Ne dăm seama că nu a fost vina lui şi avem dorința de a ne revanşa cumva față de el. Acum simțim vinovăția şi iar ne blamăm pe noi înşine. Apoi ne gândim din nou la eveniment şi ne întoarcem la furie. De fapt, nu am trăit nici o clipă experiența bării din spate accidentate, nu am trăit decât experiența noastră ulterioară legată de asta. Ceea ce experimentăm este felul în care nr simțim cu acest lucru. Oamenii nu trăiesc niciodată spoilere sparte, ci doar emoțiile lor legate de acestea.

Când privim din această perspectivă, lucrurile nu sunt atât de rele şi copleşitoare. Singurul lucru pe care trebuie să-l rezolvăm este energia, aceeaşi energie, sentimentul subtil, interior şi apoi să renunțăm la opunerea rezistenței față de el, să-l primim cu bunăvoință. A spune da sentimentului face ca energia sa să se elibereze. După ce am procedat astfel câteva minute sau chiar şi o oră (depinde de cât de convinşi suntem

de această metodă - unii o înțeleg imediat, altora le trebuie ceva practică) nu mai este nevoie să rezolvăm sau să trăim experiențe de acest gen. Ceea ce era frică dispare şi nu mai este trăită ca atare. Furia nu mai este resimțită ca furie, vinovăția nu mai este vinovăție în sine. Emoția este simțită ca o curgere copleşitoare de energic negativă care este, de fapt, ceva generic şi fără de nume.

Atunci când nu mai punem nume, etichete şi nu mai denumim energia într-un anumit fel, nu mai avem nevoie să ne mai descurcăm cu ea. Când nu mai punem constructe şi interpretări ale minții, când lăsăm deoparte dorința de a vrea să facem bine sau rău, de a cataloga corect sau incorect evenimentul petrecut sau pe noi înşine, când trecem peste toate astea, dobândim simțământul, starea sentimentului şi înțelegem că nu avem nevoie să reparăm nimic. Nu trebuie să ne descurcăm cu gândul şi nici chiar cu emoția. Tot ceea ce avem de făcut este să ne descurcăm cu energia.

Putem face asta? Da, putem pentru că asta facem oricum tot timpul. Este o tehnică mult mai eficientă decât a face curse sălbatice prin mintea noastră pentru a înțelege, a găsi soluții sau decât a încerca să intrăm în sentimentele noastre şi să tratăm emoțiile catastrofale, deoarece, în acelaşi timp, se petrece şi eliberarea acestui câmp de energie, oricum.

Este folositor să devenim conştienți de el, să îndepărtăm confuzia şi să ajungem exact în punctul esențial a celor ce sunt eficiente. A încerca să revolvi gândurile şi evenimentele cu rațiunea, cu logica şi să găseşti căi de rezolvare folosind argumente şi dovezi, din punct de vedere al semnificației psihologice este incitant, dar complet ineficient. Este o pierdere de timp şi energie şi întârzie recuperarea cu adevărat.

Vindecarea unei arsuri grave a mâinii poate lua doar câteva secunde. Cât timp ar fi necesar pentru oprirea hemoragiei rezultate în urma tăierii degetului mare? Câteva secunde. De exemplu, când mi-am tăiat din greşeală degetul, am folosit imediat această tehnică şi au curs exact opt

picături de sânge. Eliberarea instantanee a durerii şi renunțarea la opunerea rezistenței față de covârşitorul eveniment a făcut posibil ca sângerarea să se oprească spontan.

Oamenii care au încercat această tehnică au avut aceeaşi experiență la nivel fizic, demonstrând adevărul ei. Se poate încerca cu orice tip de emoție. Intrăm în emoție, trecem apoi dincolo de emoție şi ne oprim din a o mai chema în vreun fel. În felul acesta intrăm în legătură cu energia generică. Aceasta pare că izvorăşte şi urcă din plexul solar, ori poate să fie oriunde. Persoana ajunge chiar acolo unde este trăită experiența. Trebuie să folosească puțină disciplină cu mintea şi să-i refuze minții să se păcălească singură. Persoana spune: „Ei bine, trec prin experiența morții acelei persoane din afara mea". Dar nu experimentează „în afară", ci trăieşte experiența „înăuntru". Unde anume? Este acelaşi loc unde se simte întotdeauna simțirea în interiorul sinelui sentimentului.

Singura problemă este trăirea personală a simțirii. Reala problemă nu este moartea a cuiva „din afară". O persoană se opune energiei trăirii sentimentului, se opune copleşirii energiei acelui simțământ. Dacă cineva direcționează atenția şi concentrarea sa într-acolo, cu precizie, reuşeşte să anuleze ceea ce s-ar fi putut prelungi într-o experiență dureroasă. Aceasta este oprită brusc.

Ce se întâmplă dacă continuăm să renunțăm la această energie? Ce se întâmplă dacă îi urăm bun venit? Ce s-ar întâmpla dacă am spune: „Ce şansă extraordinară de a decomprima totul?" Ce vom experimenta atunci? Va fi ceva relativ scurt în comparație cu ceea ce s-ar petrece cu o stare obişnuită a conştiinței. Câmpul de energie se opreşte dintr-odată. Este ca şi cum atunci când manometrul camerei de comprimare atinge un anumit punct, se opreşte eliberarea gazului şi urmează o stare de pace. Din chiar teribila catastrofă vine această stare profundă de pace. Dacă cineva a trecut prin asta, înțelege ce înseamnă. *Esența eliberării este capitularea în fața energiei, până în profunzime*.

Toată agonia se opreşte deodată. În locul ei apare o linişte, o infinită prezență, o stare de infinită pace, ceva mult mai mare decât orice experiență poate avea o persoană în viața sa. Odată trecută prin asta, persoana nu mai este la fel. Din acel moment este mai luminoasă, mai uşoară, mai liberă şi mai puțin subiectul durerii conținute în experiențele sale emoționale.

Din punct de vedere clinic, ceea ce se petrece de obicei este că persoana oftează. Înțelege că viața merge mai departe şi că poate trăi cu această situație. Pe cât de râu părea, totuşi poate supraviețui. Pacea se păstrează pentru ceva vreme, după care revine un val de emoții. Există tendința de întoarcere în valuri, cu perioade de linişte intercalate. Când se întoarce valul, persoana îl primeşte din nou şi încearcă să elibereze cât mai mult din presiune înainte ca valva să se închidă din nou. Primeşte acest nou val ca pe o şansă prețioasă, şi, de vreme ce nu se va întâmpla de prea multe ori în viață, este cu atât mai mult valoroasă. Valoarea sa vine doar atunci când persoana trece de partea cealaltă a experienței şi se poate uita în urmă cu înțelepciunea pe care a câştigat-o, înțelegând că mintea nu a fost de ajutor în experiența aceea. Şi asta pentru că mintea se uită într-o direcție greşită şi spune: „Dacă aş putea schimba circumstanțele evenimentului exterior, atunci aş putea să mă simt bine”. Avem câteva exemple clinice foarte bune pentru ilustrarea acestui lucru.

Cazul unei femei care a primit o telegramă în care i se anunța moartea fiului său în Vietnam. În urma acelei telegrame femeia nu a mai vorbit, a rămas aşezată în balansoar, lângă fereastră şi a continuat să se legene, uitându-se pe fereastră fără reacție. Era într-o stare denumită apatie, cu o pierdere completă de energie. Lumea devenise fără de speranță pentru ea, iar Dumnezeu era mort. S-a legănat aşa, înainte şi înapoi fiind într-n stare de completă lipsă de speranță, fără să mai răspundă ceva familiei sale. A refuzat să mănânce, de-abia ce mai moțăia puțin în timpul

nopții, şi se uita fix pe fereastră într-o stare de totală apatie. Am constatat că se petrecuseră nişte schimbări în chimia creierului său, neurotransmițătorii fiind complet goliți.

Între timp, familia nu ştia ce să facă şi era foarte tulburată. Zece zile mai târziu au primit o altă telegramă de la Departamentul Apărării în care se spunea că se făcuse o greşeala, că fiul ei nu fusese ucis în acțiune, că era vorba de alt soldat cu acelaşi nume şi un cod numeric personal aproape identic, o singură cifră era diferită, şi că a fost o eroare de calculator. Familia i-a spus toate acestea femeii: „Mamă, mamă, nu e mort!" Ea a continuat să se legene, uitându-se în gol pe geam ca şi cum nici nu i-a auzit.

Schimbarea circumstanțelor în lumea exterioară nu urmează să schimbe neapărat şi starea deoarece procesul este deja declanşat. Nu evenimentele care s-au petrecut undeva în lume trebuie acceptate, pentru că asta este exact ceea ce noi nu putem face, nu putem accepta circumstanțele din viața noastră. Ceea ce putem face este să acceptăm şi să ne predăm faptului că trebuie să ne găsim în acea situație în acel prezent. De exemplu, dacă ne prindem piciorul într-o cursă pentru urşi şi nu avem nicio cale de ieşire, ne predăm experienței în sine - necesității de a ne aşeza în situație, de a o vedea, de a ne descurca cu ea aşa cum e, şi să ne predăm experientizării experienței folosind tehnica prezentată.

Pentru a fi eficienți, trebuie să acordăm puțină atenție minții, pentru că mintea chiar nu are soluții pentru problemă. Mintea spune: „Dacă am putea schimba circumstanțele externe". Aici intervine, deseori, experiența rugăciunii. Neştiind ce să facă, pentru ce să se roage, s-ar putea să se aleagă cu amărăciunea pentru că s-au rugat într-un sens greşit.

Foarte des rugăciunea merge în direcția „Te rog, fă ca întâmplarea asta să nu se fi întâmplat, te rog, adu-mi bucuria înapoi în viață. Te rog, pune-mi degetul înapoi. Te rog, schimbă ceea ce se întâmplă acum". Rugăciunea de tipul acesta este cel mai probabil ineficientă deoarece este ca şi

cum ai spune: „Dragă Dumnezeu, te rog fă-mă cu 60 de cm mai înalt”. Este problema lui Dumnezeu sau este problema lipsei de înțelegere a modului în care ne rugăm?

În acest punct rugăciunea ar putea fi: „Te rog, fii cu mine; arată-mi cum să mă predau şi cum să rezolv această experiență. „şi cereți o conştiență conştientă a Prezenței lui Dumnezeu. L-am putea ruga pe Dumnezeu să preia experiența respectivă în locul nostru. În mod curios, pe măsură ce ne predăm trăirii experienței, pe măsură ce renunțăm la a-i opune rezistență şi la o eticheta, practic ne predăm ei în mod progresiv.

Trebuie să refuzăm atracția de a da vreo atenție gândului şi impulsului de „a face ceva” în exterior pentru a încerca să schimbăm situația. De-abia apoi apare voința de a renunța la etichetare şi la determinarea energiei emoției să ia o formă. Completa predare, renunțare, capitulare în fața energiei însăşi ne poartă către o stare interioară din ce în ce mai profundă, renunțând să mai gândim că ceva experimentează, că ceva are grijă de trăirea experienței pentru noi înşine. Este ca şi cum sinele personal se retrage şi tot ceea ce putem spune este că energia este rezolvată.

Cei care se roagă în această direcție devin conştienți de ceea ce rezolvă experiența deoarece, pe măsură ce mergem mai în profunzime în capitularea în experiență, realizăm că se ocupa altcineva de ea. Ca şi cum un câmp de energie, ceva ca un mod de existență infinit, un aspect al firii se ocupă de asta. Apoi apare surprinzătoarea înțelegere că oricum noi nu ne-am ocupat de asta de fapt niciodată, că a fost un fel de iluzie care ne-a proiectat acolo, care i-a dat formă şi s-a identificat cu ceea ce cauza durerea. Durerea vine din opunerea rezistenței şi din insistența sinelui personal şi a tuturor aspectelor sale că trebuie să rezolve, că trebuie să facă ceva legat de acea experiență - să dea pe cineva în judecată, să schimbe casa, să se mute în altă parte - în acelaşi timp supunându-se împreună cu gândirea. Sinele renunță la dorința de a avea control şi de a schimba. Se predă

experienței interioare şi, până la urmă, după ce ajunge pe celălalt mal, o va privi ca pe un mare dar.

Pentru cei care sunt conştient aliniați în viața lor cu o muncă spirituală, cum vi se pare acum munca spirituală? Ce credeți despre munca spirituală? Care este natura a ceea ce voi denumiți spiritual, ori conştiință, ori lucrul cu conştiința sau superconştiința? Cum arată asta pentru voi?

Unii oameni, care au petrecut mulți ani astfel, au spus că văd o persoană îngenunchind şi rugându-se, ori că văd o persoană în biserică. Alții văd o persoană la o întrunire în care toți participanții se iau de mână şi rostesc „Om", sau văd o lumină în centrul cercului. Unii îşi imaginează că stau ascultând înregistrări cu lectori spirituali faimoşi, ori că se văd la întruniri ale cercurilor de vindecare „corp, minte şi suflet". Este o întreagă panoramă a ceea ce mintea poate cuprinde şi denumi „muncă spirituală".

Nu pare a fi o „lucrare spirituală" atunci când avem de-a face cu crizele vieții. Lucrarea spirituală este imaginată drept studiul unei cărți, al unui text, căutarea imaginii unui guru şi intonarea unor cântece. Când se întâmplă o catastrofă, lucrarea spirituală este sărită. Se revine la ea după ce au fost luate tot felul de măsuri de urgență şi s-au rezolvat sarcinile.

Este ca şi cum nu vedem cu adevărat esența muncii, lucrării spirituale. Nu înțelegem că lucrarea spirituală însăşi ne aduce la aceste crize acute, ne aduce în ele, şi că acestea sunt nişte şanse. Aici, în acest context, are loc lucrarea spirituală. Până aici a fost pregătirea, adunarea de informații şi experiență, stabilirea direcției şi acumularea de cunoaştere spirituală. Apoi, vine dintr- odată momentul adevărului, momentul în care chiar trebuie să o facem.

Sunt oameni care au fost implicați în cercetare spirituală şi în cercuri metafizice mulți ani şi totuşi, nimic nu s-a schimbat în viețile lor. Au aceleaşi boli şi probleme, viața lor personală este la fel. Nu au avut niciuna din experiențele adevărului interior despre care aud vorbindu-se. Oare de ce? Când viața le aduce aurul în față, această şansă

extraordinară, atunci este momentul să transforme cunoaşterea spirituală în realitate. Este timpul transformării, momentul în care pot face un salt în conştiință. Acestea sunt momente de aur.

Evenimentele majore reprezintă cele mai bune momente în care se fac cele mai mari salturi, perioade în care putem să dăm piept cu aceste situații direct şi, neclintiți, să spunem: „Nu-mi voi schimba direcția de la munca spirituală". Acum ne confruntăm cu adevărat cu adevărata muncă spirituală. Nu cu lectura plăcută a unor fraze frumoase dintr-o carte sau cu privitul unei fotografii fericite. Ci suntem chiar în mijlocul spiritualității. Suntem între dinții ei. Dinții muncii spirituale apar atunci când ne confruntăm cu ceea ce nu putem evita. Directa confruntare este ceea ce solicită un salt în conştiință.

Acestea sunt şanse de aur, fără de preț dacă le privim în acest mod, dacă suntem dispuşi să fim astfel şi să spunem: „în regulă!". Voința de a folosi aceste şanse, indiferent cât de dureroase ar putea fi, ne deschide posibilitatea unui salt uriaş în evoluția noastră, un avans real în înțelepciune, cunoaştere şi conştiență. Adică, cele despre care citim în cărți, devin experiența noastră interioară.

În spatele emoțiilor există experientizarea energiei. Este ca şi cum ai fi manevrat de ceva mai mare decât sinele personal. Dacă ar fi prezent doar micul sine, am fi complet măturați, şterşi de energia eliberată în timpul acestor experiențe. O persoană supraviețuieşte datorită faptului că ceva mai mare decât sinele personal şi mult mai capabil are grijă de ea.

Şmecheria minții este să nu vadă asta. Încearcă să schimbe ceea ce se întâmpla „în exterior", încearcă să găsească soluții şi apoi cade în cârca intelectului, constatând că intelectul nu are cum să rezolve acest fel de probleme. Când ne-a scăpat un buştean mare pe picior şi ne-a rupt toate oasele, de ce avem în clipa aceea nevoie este să fim gata şi să vrem să rezolvăm ceea ce ne prezintă viața. Având uneltele şi bunăvoința, ne vom vindeca foarte repede.

Într-o stare de mare copleşire există conştiența că putem rezolva cu adevărat experiențele. O parte din panică vine din înțelegerea că ceea ce gândim, aceea suntem - lipsa noastră de putere, limitarea sinelui nu se potrivesc cu puterea experienței prezente. Exact asta se întâmplă - sinele personal, individual, limitat nu poate rezolva starea de copleşire în care ne găsim. Tocmai aceasta este valoarea spirituală a experienței. Ce vrem să schimbăm cu adevărat legat de experiență? Vom vedea că ceea ce vrem să facem este să schimbăm modul în care ne simțim noi față de ea. Ceea ce ştim este că sentimentul vine şi pleacă. Evenimentul nu ne va mai deranja după ce vom trece de etapa trăirii sentimentelor. Tot ceea ce trebuie să experientizăm este creşterea acută şi energia emoției. Evenimentele îşi vor purta singure de grijă.

Trebuie să renunțăm la dorința de a schimba ceea ce a apărut nou în viața noastră şi felul în care ne simțim față de acel lucru, eveniment, situație. Aici este confruntarea, şi tot ceea ce putem face este să spunem „da" experientizării, indiferent de ce natură este experiența - moartea unei persoane dragi, divorțul, separarea, despărțirea, o urgență medicală sau o rănire catastrofală. Toate produc o stare de şoc ce este la fel, indiferent de eveniment. Şocul este o realizare bruscă a lipsei noastre de putere, faptul că voința noastră s-a întâlnit cu zidul de cărămidă, că putem fi opriți şi chiar am fost opriți, şi că voința personală nu poate avea drumul ei. Prin urmare, şocul şi înțelegerea tuturor acestora sunt la fel în toate experiențele, la fel şi faptul că este neschimbat şi permanent. Acesta este şocul. Este ca şi cum venim cu toată viteza într-un zid de cărămidă şi de fiecare dată când facem asta, se eliberează acelaşi câmp de energie.

Dacă ați trecut prin mai mult de o experiență de acest gen în viața voastră, vă puteți uita înapoi şi înțelege că aşa este, şi că, de fiecare dată, starea de şoc a fost aceeaşi. Experiența şi succesiunea stărilor au fost la fel. S-a manifestat experiența, senzația bruscă de paralizie, refuzul de a crede că se întâmplă

ceea ce se întâmpla, urmat de eliberarea tuturor acelor sentimente negative.

Dacă cercetăm îndeaproape sentimentele negative şi unele din experiențele pe care le-am avut, vom înțelege că am trecut prin toate acestea. Am trecut, trăit, experientizat întregul câmp de energie negativă în totalitatea sa. A fost prezent dimineața, la prânz şi seara şi încă ar fi prezent. De fapt, pe parcursul unui minut am fluctuat înainte şi înapoi. Este ca un câmp de energie care scânteiază, în care forma emoționalității pâlpâie şi se schimbă de la furie la resentiment, de la autocompătimire la gelozie, la dorința de răzbunare, la ură, la ura pentru Dumnezeu, la ura pentru sine, la blamarea familiei şi societății, guvernului şi legilor. Mintea aleargă disperată în cadrul acestui câmp de energie negativă. Putem observa că el este difuz şi fără formă. Este ca un coş plin cu energie negativă, iar noi trebuie să manevrăm doar coşul, nu toate lucrurile ce se găsesc în interiorul lui. Când observăm că s-a decomprimat de „toate" acelea, trecem prin el, dincolo de el cu viteză. Înțelegem că este o experiență de care nu putem scăpa şi că trebuie să avem bunăvoința de a ne preda lucrării ce trebuie făcută acum. Cum putem şti când s-a terminat? Atunci când ne descoperim dintr- odată într-o stare de pace interioară.

Ştim că oamenii continuă să aibă resentimente şi furie mulți ani după ce s-a petrecut un eveniment, că sunt încă prinşi în aspecte ale câmpului de energie negativă, deoarece evenimentele nu au fost rezolvate de la bun început. Persoana poate să nu vrea să se oprească şi să le rezolve până la capăt. Oamenii nu vor să facă asta pentru că este implicată durerea şi pentru că nu cunosc această tehnică. De fiecare dată când se întorc asupra problemei reiau încercările de a schimba evenimentele şi de a gestiona gândurile. Intelectul şi mintea încearcă să găsească soluții, iar persoana ajunge în acelaşi impas. Lucrarea rămâne neterminata pentru că nu există instrumentul eficient care să rezolve evenimentele.

Ce se petrece cu o lucrare neterminată şi cu emoțiile ce nu au fost eliberate? Ceea ce rămâne nefăcut începe să se exprime în atitudini emoționale şi, în corp, sub forma bolilor. Vinovăția inconştientă că nu a putut depăşi acea catastrofa care s-a întâmplat cu mulți ani în urmă vine prin sistemul nervos autonom şi prin sistemul energetic de acupunctură şi se conectează cu ceva ce există în minte. Câmpul de energie al intelectului şi al gândirii este la valoarea de 400. Câmpul energetic al vinovăției, fricii sau furiei se cuplează cu oarece credințe din minte legate de o anumită boală, ceea ce are drept urmare apariția bolii fizice. În psihanaliză ar fi denumita psihosomatică, iar în acest caz, contribuția elementului psihologic este la suprafață şi chiar uşor vizibil. Rezultatul final al nerezolvării emoțiilor asociate cu o catastrofa este deseori o boală ce poate apărea ani mai târziu. De exemplu, durerea că a rămas ceva nefăcut la momentul morții unui membru al familiei cu 20 de ani în urmă, se poate exprima în prezent sub forma unui atac de inimă.

Când apare pacea şi ne simțim întregi înseamnă că ceva s-a rezolvat. Nu va reapărea şi nici nu va aduce la suprafață durerea atunci când ne vom gândi la acel lucru; ne simțim împăcați. S-ar putea să existe un regret că a trebuit să trecem prin acel lucru, dar. cumva, ieşim pe partea cealaltă fiind o persoană diferită, şi, având această cunoaştere, se manifestă şi un anumit sentiment de pace care ne face să ştim că totul s-a rezolvat.

Experiențele catastrofale sunt semințele, chiar esența sau experiența spirituală ultimă. A fi în ele, în cadrul lor, şi a urma experiențele până în miezul lor, într-o stare de complet abandon, completă capitulare față de experiență aceasta este chiar esența, miezul a ceea ce a căutat mereu un cercetător spiritual.

Având multe situații de criză în viața obişnuită, nu se pot rezolva complet experiențele, mai ales dacă nu există o conştiență despre şansele şi calitățile diamantelor din interiorul acestui tip de evenimente. Noi suntem copleşiți de

„materialitatea” lor şi privim într-o direcție greşită. Mintea este răsplătită în secret de emoțiile negative (cum ar fi atenția, autocompătimirea, drama) plus indulgența în martiriu.

De multe ori apar stări alterate ale conştiinței atunci când sunt introduse medicamente, iar persoana este dusă la urgență. Ceea ce ar putea fi o descoperire spirituală crucială este ascuns sub un pansament, iar familia încearcă să distragă atenția persoanei de la înțelegerea sensului spiritual.

Un aspect esențial al beneficiului spiritual provine din intrarea în mod abrupt într-o experiență. Există un proverb în Zen care spune „Mergi drept înainte, orice ar fi”, astfel că atunci când apar astfel de experiențe este bine să ne centrăm chiar în mijlocul lor şi să spunem „da”, trăindu-le până la capăt.

Au existat experiențe catastrofale în viața mea când aveam la dispoziție „pansamente” pe care am refuzat să le accept tocmai pentru că la vremea aceea învățasem valoarea experientizării. Pansamentele ne împiedică să trecem prin experiența a ceea ce s-ar putea numi „apăsarea butonului”. Conceptul apăsării butonului este bine cunoscut în tratarea multor probleme grave, cum ar fi alcoolismul, şi înseamnă renunțarea completă.

Într-o situație critică, gravă mintea încearcă să se agațe de ceea ce îi este cunoscut. Încearcă să scape, să distragă atenția, caută tranchilizante, droguri şi alcool, precum şi multe alte căi pentru a încerca să amelioreze situația mai degrabă decât să o privească drept în față şi să treacă prin ea.

Esența unei situații catastrofale este predarea totală în fața descoperirii că există ceva ce este mai mare decât sinele personal. Trecerea totală printr-o experiență gravă ne pune în conexiune şi ne aduce înțelegerea faptului că există ceva în interiorul nostru care are puterea să ne susțină, indiferent de cât de catastrofală pare să fie experiența. Rezultatul este că ieşim pe partea cealaltă mai mari, ca persoane ce au conştiența faptului că în interiorul nostru există Prezența, o

calitate sau un aspect al vieții din interior care are puterea de a ne susține prin cele mai imposibile situații.

Dacă nu trecem prin grava experiență complet, rămân anumite reziduuri. E ca şi cum am parcurge doar jumătate din căderea de pe deal. Unii oameni cred că au trecut dincolo de vârful dealului, dar, de fapt, îi descoperim că îşi țin degetele încrucişate a noroc şi se agață de câteva fire de iarba Abandonarea în Dumnezeu nu a fost chiar totală, aşa că au rămas dubii, şi din această îndoială apar reziduurile durerii sau fricii de experiență. Dacă nu experimentăm ceva mai mare decât sinele personal atunci când trecem printr-o asemenea experiență, s-ar putea să sfârşim prin a avea limitări, un anumit handicap, o incapacitate de a trece dincolo de un anume punct, iar dorința de a participa devine şi ea limitată. Persoana spune: „Mai degrabă trăiesc o viață limitată decât să mai trec o dată prin experiența asta. Mai degrabă nu mai iubesc niciodată decât să iubesc şi sa pierd“. Dar proverbul spune că „este mai bine să fi avut iubire şi s-o fi pierdut, decât să nu iubeşti niciodată”. Experientizarea iubirii ne pune în legătură cu Sinele nostru, ceea ce este mai mare decât micul şi limitatul sine.

Rezolvarea completă ne aduce într-un contact conştient cu ceva ce este mai mare decât sinele personal. Mulți oameni care au încercat să ateste faptul că atunci când şi-au predat sinele cel mic unui ceva mai mare decât ei înşişi, au intrat în legătură cu ceea ce au considerat „real”. Acea experiență interioară personală a realității spirituale transformă pe cel care citea despre asta în cărți într-o persoană care are o convingere interioară profundă. Din această convingere interioară apare voința de a reintra în viață, de a participa la ea şi de a-şi asuma riscuri.

Care este experiența interioară a atingerii butonului, a declanşatorului? Aceasta se iveşte din sentimentul disperării şi al lipsei de speranță. Sinele cel mic al persoanei spune: „Eu, pe cont propriu, nu pot să rezolv asta”. Atunci, din cauza lipsei de speranță persoana se predă, şi în urma acestui fapt

apare şi dorința de a renunța, de a capitula în fața a ceva ce este mai mare decât sinele. La baza acestui proces se află înțelegerea pe care o dobândeşte persoana şi acceptarea adevărului că „Eu, pe cont propriu, sinele meu individual, egoul meu, sunt incapabil să gestionez asta. Sunt incapabil să rezolv”. Din această înfrângere se naşte victoria. Pasărea Phoenix se naşte din cenuşa disperării şi a lipsei de speranță. Însă nu disperarea şi lipsa de speranță sunt de prețuit, ci valoarea renunțării şi a înțelegerii limitării sinelui mic. În mijlocul unei catastrofe persoana spune: „Renunț. Mă predau. Nu pot să fac față”. Şi apoi, conştient sau inconştient, poate să ceară ajutor lui Dumnezeu.

Datorită legii liberului arbitru şi a naturii conştiinței, se spune că marile ființe, care sunt doritoare să ne ajute pe noi toți, ne aşteaptă pe noi să spunem „da”. Este întoarcerea bruscă de la fundul butoiului către dorința şi disponibilitatea de a accepta că există ceva mai măreț decât noi înşine înspre care ne putem îndrepta. Când persoana spune „dacă există un Dumnezeu, îl rog acum să mă ajute”, atunci se petrec marile experiențe transformatoare ce au fost înregistrate în întreaga istorie de la începuturi şi până azi.

Începutul organizației mondiale a Alcoolicilor Anonimi (AA) a apărut dintr-o asemenea experiență. Bill W., faimosul fondator al AA, ajunsese la fundul butoiului. Era într-o stare de disperare totală şi lipsit de orice speranță când şi-a predat sinele personal. La vremea aceea nu credea în Dumnezeu, dar a spus: „Dacă există un Dumnezeu, îl rog să mă ajute”. În acel moment a avut loc o experiență transformatoare a cărei putere spirituală este dovedită de milioanele de vieți ce au fost atinse de energia care s-a răspândit în lume ca urmare a împărtăşirii experienței spirituale pe care a avut-o acest om.

Evident, renunțarea şi atingerea marginii inferioare sunt cruciale. Fiind conştienți că nu putem schimba lucrurile şi că suntem limitați şi fără de putere putem descoperi ce deține puterea în univers. Acea putere intră şi rezolvă experiența, iar noi ştim când se întâmplă asta datorită acelei stări de

profundă pace. Unde înainte era agonie, acum este o stare de infinită pace şi o conştienţă inefabilă a Prezenţei Infinite.

Din punct de vedere istoric, atunci când apare o asemenea realizare a adevărului, se manifestă o ocazie specială, dar asta nu e întotdeauna necesar, este doar un tip de experienţă. De fapt, aceasta este natura muncii spirituale permanente. Persoana care este implicată într-o muncă spirituală caută întotdeauna să vadă ce se întâmplă în viaţă, observând ca un profesor, considerând situaţia a fi măcinişul pentru moară. Ceea ce se întâmplă reprezintă obiectul de studiu, astfel că o criză majoră nu poate fi decât o continuare a procesului care se petrece oricum. Drept urmare, persoana care este serios implicată în munca spirituală va vedea totul ca pe o şansă excepţională, dureroasă şi regretabilă poate, dar una de un mare ajutor. Natura esenţială a lucrării spirituale este să rămâi concentrat pe ce apare de la clipă la alta şi să devii conştient de „ceea ce" este experimentat şi unde este experimentat.

Există o tehnică de meditaţie şi contemplare ce poate fi folosită pentru a aduce aproape acelaşi rezultat - procesul de renunţare constantă la dorinţa de a controla experimentarea precum şi experimentarea însăşi. Apare atunci o înţelegere bruscă a faptului că de conştienţă se ocupă un aspect infinit al conştiinţei (Sinele). Asta poate că a mai fost bănuit dinainte, dar nu a fost cu adevărat înţeles. După această realizare, conştienţă Prezenţei apare mult mai frecvent.

În urma acestei experienţe apare o şi mai mare voinţă de a ne baza pe acea Prezenţă interioară, având din ce în ce mai puţină încredere în micul sine. Persoana solicită din ce în ce mai rar micul sine pentru a rezolva problemele vieţii, existând în ea această voinţă de a se preda Sinelui Superior. Pierderea progresivă a identificării cu micul sine şi creşterea identificării cu Prezenţa, împreună cu dorinţa de a-şi abandona viaţa şi toate aspectele sale voinţei lui Dumnezeu devin substanţa exerciţiului şi experienţei spirituale ale persoanei.

Experiența catastrofală este o ocazie cheie în procesul învățării ce ne îndrumă să mergem către esență, către miezul experienței, să vedem ce este de rezolvat şi să rezolvăm la nivelul experienței în cadrul câmpului energetic al conştiinței însăşi. Apare dorința de a se preda şi de a renunța la a voi să schimbăm ceea ce se petrece „acolo, în lume". Apare renunțarea la control, prin însăşi gândirea despre control, şi la încercarea de a manevra viața cu ajutorul intelectului şi a emoțiilor. Apare dorința de a se preda esenței experienței fără a o denumi în vreun fel, ori a o eticheta. Apare dorința de a da piept cu câmpul de energie al experienței şi de a intra direct în inima ei. Cel care se predă experienței interioare deschide poarta pentru a experimenta ceva mai mare decât micul sine.

Fiecare catastrofa este o repetiție şi o reprezentare a unei şanse pentru marea experiență de învățătură spirituală. Deci, oamenii care au trecut prin asemenea experiențe îşi exprimă gratitudinea, deseori spunând: „Cu toate că nu aş vrea să mai trăiesc asta din nou, sunt foarte recunoscător acestei experiențe".

Cum ar putea fi cineva recunoscător pentru ceea ce lumea consideră a fi o groaznică catastrofa sau o boală îngrozitoare? Ceea ce a învățat din asta a fost de o asemenea dimensiune încât a meritat să plătească prețul. Prin realizarea adevărului a descoperit reconectarea cu miezul ființei sale.

Pe măsură ce creştem spiritual şi devenim educați, instruiți spiritual este nevoie de din ce în ce mai puțin pentru a scoate la suprafață dorința de a cunoaşte experiența interioară. S-ar putea spune că „fundul butoiului" unei persoane s-a înălțat progresiv. Persoana nu trebuie să se mai ducă în durerea agonizantă înainte de a fi gata să se predea. Din ce în ce mai mult apare disponibilitatea de a face asta zilnic, astfel că devine parte din şi la pachet cu viața, urmărind atent şi constant nevoia de a controla lucrurile ori încercarea de a schimba voia lui Dumnezeu, sau cum anume încearcă să schimbe şi să-l controleze pe Dumnezeu. Disponibilitatea de a se preda total, până în profunzime apare

din ce în ce mai des şi atunci persoana observă că predarea se petrece la adâncimi diferite.

În viața obişnuită ne predăm foarte puțin. Doar atunci când ne aflăm sub mare presiune dorim să ne predăm mai mult şi realizăm că nu trebuie să ne punem în situații catastrofale pentru a fi capabili să ne dorim a ne preda din ce în ce mai profund. Transformarea personalității, întreaga schimbare în nivelul spiritual al persoanei, apare, în mod tradițional, din această predare în profunzime. Ce înseamnă să te predai în profunzime? Cum putem să ne predăm în profunzime fără să ne punem în situații critice, să trecem prin catastrofe emoționale pentru a desăvârşi aceeaşi lucrare spirituală? Înțelegând natura esenței procesului devenim instruiți. Pozițiile noastre se schimbă şi suntem diferiți în modul nostru de a fi. Ne dorim să fim odată cu viața în toate expresiile sale. Apoi apare bunăvoința ce este experimentată ca o stare interioară de a fi în viață - de a fi viu. Din această bunăvoință se naşte voința de a încerca, de a risca, pentru că acum ştim că suntem însoțiți de ceva mult mai mare decât sinele personal. Nu sinele personal trebuie să aibă grija şi să rezolve ceea ce vine în viața noastră. Infinita Prezență, care este întotdeauna cu noi, este mult mai puternică decât voința umană şi egoul. Sinele (cu „s” mic) aduce durere şi suferința Sinele (cu „S” mare) radiază vindecare şi pace.

Cap. 9 - Îngrijorarea, teama şi anxietatea

Aşa cum s-a amintit anterior, medicina holistică recurge frecvent la sintagma „trup, minte şi suflet”, deci ar fi util să o înțelegem mai bine. Ce înseamnă asta, de fapt? Să fie doar o lozincă, un slogan? „Sufletul” este o abstracție metafizică sau un concept religios? Plăsmuirea unor oameni care nu sunt prea bine ancorați în lumea reală? Redefinirea acestei relații ne va ajuta să accelerăm efortul depus în vederea unei mai bune înțelegeri.

În cele ce urmează, aş dori să revedem modul de manifestare a experienței umane şi, de asemenea, să aruncăm o privire înlăuntrul nostru pentru a ne da seama unde are loc acest fenomen. Studiind relația dintre trup, minte şi suflet din perspectiva experimentării, unele lucruri pot părea uimitoare, cum ar fi acela că trupul nu se poate resimți pe sine. Este, poate, o idee cuprinzătoare, fiindcă toți avem tendința să credem că suntem corpul însuşi şi să gândim: „Eu sunt corpul”. Acesta este, totuşi, un neadevăr, pentru că trupul este incapabil să se experimenteze pe sine. De exemplu, brațul meu stâng nu poate trăi experiența existenței sale, nu se poate experientiza pe sine. Se fac simțite senzațiile care pornesc din corp, însă nu pot experimenta existența corpului în sine. Simt, în schimb, senzațiile din corp, care, însă, oricât ar părea de curios, nu se pot nici ele experimenta pe ele însele. Senzațiile transmise de la mână trebuie trăite, totuşi, undeva, iar acest lucru se petrece în minte.

Dacă o intervenție chirurgicală la creier duce la afectarea mici părți a memoriei lucrative, sau cel puțin a modului ei de operare în plan fizic, ne pierdem capacitatea de a simți partea opusă a corpului. Fenomenul apare foarte frecvent în urma unui atac cerebral, când pacientul este incapabil să-şi

reproducă în minte simpla existență a unei părți a corpului. De aceea, corpul nu poate fi resimțit în lipsa senzațiilor, iar senzațiile pot fi experientizate doar prin intermediul minții. Este interesant că mintea nu se poate experimenta pe sine. Un gând nu se poale experimenta pe sine, calitatea-starea de a fi gând, o amintire nu îşi poate experimenta existența sa în memorie, iar o închipuire nu îşi poate experimenta imaginația. Ceea ce se petrece în minte trebuie experimentat într-un câmp de energie mai cuprinzător decât acela al memoriei însăşi, câmp numit „conştiință".

Conştiința/Conştientizarea ne permite să ne dăm seama de ceea ce se petrece în minte şi constituie motivul principal pentru care se recurge la anestezie. Odată cu anestezia, dispare şi starea de conştientizare, ceea ce înseamnă că persoana respectivă nu mai are cunoştință despre ceea ce se petrece în mintea sa. În lipsa conştientizării, nu se percep nici mintea, nici corpul; când mintea nu stă de veghe, nu sunt conştientizate nici senzațiile, nici trupul. Observându-ne cu atenție de-a lungul zilei, vom remarca, aşadar , că toate experiențele noastre se manifestă într-un mod mai general decât cel imaginat de noi şi într-un câmp de experimentare de ansamblu, aproape difuz. Este aproape ca şi când acesta ar exista pretutindeni în spațiu, deci inclusiv în interiorul conştiinței însăşi.

Este un experiment interesant, acela de a descoperi unde avem noi impresia că se manifestă, în realitate, gândul. Cei mai mulți oameni consideră că în propria minte, dar acesta nu este decât un gând referitor la alt gând. Atunci când le cerem să renunțe la orice idee preconceptă despre locul în care consideră ei că se formează gândul şi să indice cu exactitate unde şi-a făcut acesta apariția - adevărul nemijlocit cu privire la locul de manifestare a fenomenului — îşi dau seama că procesul de gândire nu ia naştere într-o zonă anume. Tot ce pot afirma este că procesul de gândire se desfăşoară şi că ei sunt conştienți de aceasta, dar nu pot indica cu precizie unde s-ar putea el petrece, nu pot semnala

un loc concret în care gândirea să fie experimentată în mod general şi global.

Este foarte important să cunoaştem acest lucru, pentru că unele dintre tehnicile la care vom recurge demolează multe din sistemele de convingeri care se află la baza suferinței umane.

Conştiința însăşi este asemenea unui ecran de cinema pe care experimentăm tot ceea ce trece printr-un proces de schimbare. Dacă o studiem cu atenție, vom observa că majoritatea experiențelor constă în trăirea schimbării. Impresia de mişcare este dată de instalarea şi plecarea, declinul şi estomparea gândurilor, precum şi de fluxul general al gândirii. Putem percepe ceea ce se schimbă pentru că această percepție ia naştere într-un fundal care rămâne neschimbat; sesizăm mişcarea de pe peliculă datorită faptului că ecranul rămâne nemişcat. Prin urmare, experimentăm ceea ce se schimbă, iar lucrul acesta se realizează în conştiință - care nu are o localizare exactă.

Hipoglicemia funcțională

Înainte de a explica teama şi anxietatea ca pe un nivel de conştientizare emoțional (sursa principală, de fapt), este important să identificăm o cauză des întâlnită a acestor emoții şi care are un suport fiziologic. O sursă frecventă a furiei şi a altor emoții negative o constituie problema fiziologică a „hipoglicemiei funcționale” (nivel scăzut al glicemiei în sânge), care este asociată cu o reacție excesivă a organismului la ingerarea zahărului din alimente. Mai este denumită şi „hiperinsulinism” - o reacție excesivă la glucoza şi zaharoză. Scăderea bruscă a glicemiei poate intensifica emoții precum supărarea, furia, teama, tremurul, panica sau chiar violența.

Diagnosticul poate fi depistat clinic prin simpla întrerupere a oricărui aport de zahăr şi observarea dispariției

simptomelor negative. Aceasta se poate verifica printr-un test de cinci ore de toleranță la glucoză. La persoana sănătoasă nivelurile de glucoză mai întâi cresc rapid, apoi scad lent. Patternul hipoglicemic, însă, indică o scădere rapidă a nivelului glucozei în sânge, iar această descreştere poate provoca uşoare până la foarte puternice emoții negative, tremur, slăbiciune sau chiar leşin. Ar mai putea avea drept consecință o nevoie acută de alcool sau sedative. Acest tip de tulburare este bine cunoscută în cadrul programelor de recuperare de genul „Alcoolicii anonimi". O carte renumită care descrie această tulburare este *Sugar Blues* de William Duffy (1986).

Când persoane suferinde s-au programat la cabinetul meu le-am sfătuit să înceteze orice ingestie de zahăr (şi de alcool) până vor veni la consultație. De-a lungul anilor, 25% din pacienți s-au „vindecat" (au devenit asimptomatici) chiar înainte ca eu să fi ajuns să-i consult. Ca urmare a ratei ridicate de prevalență a acestei tulburări clinice şi a numeroaselor sale forme de manifestare, ea merită investigată ca element ce contribuie în toate tulburările emoționale. Poate fi chiar declanşatorul unui episoade psihotice sau al violenței fizice; unele persoane, care rămân nediagnosticate, pot sfârşi în închisoare, condamnate pentru atentate şi alte delicte violente. Tot hipoglicemia funcțională este cauza frecventă a conflictelor maritale sau sociale, a neînțelegerilor familiale şi a tulburărilor de comportament.

În cadrul clinicii, aveam un laborator de diagnostic şi efectuam frecvent teste de toleranță la glucoză (care durau cinci ore). După vreo trei-patru ore, numeroşi pacienți începeau să manifeste reacții emoționale negative. O femeie, de exemplu, s-a dezbrăcat dintr-odată şi a luat-o la fugă pe trotuar, goală-goluță, cu şeful laboratorului în halatul său lung şi alb alergând după ea şi strigându-i „Opriți-vă! Opriți-vă!". Femeia şi-a continuat, însă, cursa nebună alte câteva cvartale. Se oprise până şi traficul, la vederea acestei scene nefireşti, nebuneşti.

Teama este un nivel al conştiinţei care trebuie adresat acolo unde se găseşte, nu în expresia sau extensia sa în lume - teamă de ceva, teamă de altceva. De asemenea, nu trebuie încercată abordarea sa la nivelul particularului; frica trebuie tratată ca un nivel al conştiinţei. Acest lucru se poate realiza devenind conştienţi de ceea ce suntem - adică ceva mai puternic decât frica - şi învăţând să nu ne mai identificăm cu o emoţie, fiindcă noi nu suntem emoţia respectivă. Suntem un câmp extins de energie în care este resimţită frica. Aceasta din urmă devine ceva insignifiant care se manifestă în acel context mai amplu în care noi devenim conştienţi de ceea ce suntem în realitate.

Unul dintre obstacolele majore în abordarea şi renunţarea la frică este frica de frica însăşi. În continuare, vom descrie o tehnică ce face să dispară această frică de frică. Odată ce aceasta dispare, totul devine foarte simplu. Oare problema noastră nu o constituie chiar teama de teamă? Individul se teme de teamă tot aşa cum cel care merge la dentist, se teme de durere - este vorba despre acea frică iniţială. Când începem să examinăm natura temerii, ne dăm seama că varietatea de frici este nesfârşită; de aceea, oamenii devin victimele sale şi devin convinşi că sursa fricii este situată undeva în afara lor.

Dacă oamenii consideră că punctul de origine sau sursa fricii se află în afara lor, atunci ar mai rămâne foarte puţin de făcut în această privinţă. De fapt, nici nu s-ar putea face mare lucru. Atât timp cât se perpetuează convingerea că frica izvorăşte de undeva din exterior, oamenii vor continua să fie victimele sale până în momentul în care vor începe să-şi dea seama că frica este o stare prezentă în interiorul lor şi că ei înşişi stau la originea fricii pe care o proiectează în lume. Bineînţeles că sunt convinşi că o sesizează „undeva în afara lor", din moment ce tocmai au proiectat-o acolo.

Când o analizăm, ne dăm seama cât de atotpenetrantă poate ti frica. Dacă reuşim să sesizăm că ea este un nivel al conştiinţei, atunci vom înţelege şi că teama se poate ataşa de

orice, încercarea de a învinge anumite frici se poate solda cu o oarecare reuşită - de proporţii reduse -, însă nu va aduce schimbări de profunzime în structura unei persoane, unei personalităţi sau fiinţe umane temătoare. Frica de o teamă bine definită poate fi evaluată clinic, poate avea chiar o utilitate practică în viaţa cuiva, însă nu modifică esenţa persoanei în discuţie. Condiţionările temerii pot fi modificate, astfel încât individul să nu mai aibă sentimentul că are un sine mărunt şi slab şi să nu se mai afle sub influenţa impresiei că ar fi victima fricii însăşi.

Teama poate fi ca un prefix care se ataşează la orice. Putem observa că, pe Harta Conştiinţei, Frica se situează la nivelul conştiinţei 100, ceea ce ne arată că este o emoţie negativă, aşa cum o indică, de altfel, şi direcţia săgeţii. Ne dăm seama de forţa relativă a fricii din modelul său matematic, care desemnează energiile calibrate ale diferitelor câmpuri. Pe măsură ce înaintăm pe scala emoţiilor negative la 30, 50, 75, ajungând la emoţiile pozitive care încep de la 200, vom constata că, sub aspect fizic, forţa lor, de fapt, sporeşte.

Când ne îndreptăm atenţia spre câmpul de energie al Fricii, începem să ne dăm seama că atitudinea temătoare se poate ataşa de tot şi de orice există în viaţa noastră. Nimic din experienţa noastră generală de viaţă ca fiinţă umană nu se află la adăpost de teamă. Ne iubim mama şi, dintr-odată, se iveşte teama la gândul „Dar dacă am pierde-o?" Ne iubim trupul şi, dintr-odată, ne cuprinde teama de moarte sau de îmbolnăvire. Iubim banii şi, dintr-odată, se iveşte teama de pierderea lor sau că vom fi acuzaţi că suntem hrăpăreţi. Indiferent la ce ne-am gândi, teama îşi poate face simţită prezenţa. Ne place maşina pe care o avem şi, dintr-o odată, se iveşte teama de accident. O persoană temătoare poate lega teama de orice, motiv pentru care tot ce îi vine în minte îşi face apariţia într-un câmp de energie al fricii, căpătând în felul acesta culorile sale. Există chiar şi o teamă de viaţa însăşi, aşa cum o ilustrează chiar cântecul *'Fraid of living and 'fraid of dying (Mi-e frică să trăiesc şi mi-e frică să mor).* Cu

alte cuvinte, câmpul acesta de energie a contaminat, deja, totul.

Dacă noi înşine suntem sursa acestei energii a fricii, atunci întreaga noastră experiență ia naştere într-un câmp al fricii şi tot ce există în viața noastră poate lua această aparență. Ne temem de viitor, de bătrânețe, de procesul îmbătrânirii, de ceea ce se va întâmpla în corpul nostru, ce se va întâmpla cu banii noştri, cu relațiile cu alți oameni, cu familia, cu contul din bancă, ce se va întâmpla cu țara noastră sau cu lumea în general.

Persoanele care sunt cuprinse de o frică generalizată voi menționa teama de anihilare nucleară, de războaie intergalactice, de meteoriți sau de cataclisme care să provoace „sfârşitul lumii". Propagarea fricii nu schimbă faptul că este vorba, totuşi, despre frică. Romanțarea şi dramatizarea ei nu schimbă faptul că este vorba, totuşi, despre frică. Teama de război intergalactic, distrugerea oamenilor şi dispariția rasei umane nu se deosebesc prin nimic de teama de întuneric a unui copil, sau de teama că va fi muşcat de un câine. Când o resimțim, teama se manifestă de fiecare dată la fel - ca o unică şi mereu aceeaşi emoție.

Elementul comun al tuturor celor descrise mai sus este câmpul de energie denumit Frică. Frica de „ceva" anume este, de fapt, lipsită de consistență. Trebuie să învățăm să ne delimităm de gând şi să analizăm, în schimb, sentimentul. De fapt, este nevoie sa privim chiar dincolo de sentiment, la câmpul de energie unde îşi are acesta originea şi să învățăm să lucrăm cu acest câmp de energie. Procedând astfel, ne piere teama de teamă şi, pe măsură ce se întâmplă acest lucru, începem să ne dăm seama cum să manevrăm teama în mod nemijlocit. Este extrem de simplu, de îndată ce ne-am familiarizat cu un număr de tehnici relativ uşoare.

Lumea reuşeşte destul de bine să conducă oamenii prin intermediul fricii, fiindcă viețile lor personale sunt, la rândul lor, stăpânite de teamă. Odată ce ne-am însuşit, însă, o modalitate de a evita să ne lăsăm încolțiți de teamă, începem

să transcendem lumescul şi să depăşim statutul de victimă, fiindcă lumea ne poate ameninţa doar prin intermediul fricii. Indiferent dacă ne este blocat contul bancar, dacă s-a ordonat un audit în defavoarea noastră, dacă oamenii ne evită, ne părăsesc sau trag în noi, arma ţintită spre capul nostru este întotdeauna aceeaşi: frica. Ne putem teme să nu ne pierdem o parte a trupului - de fapt pot exista nesfârşite motive de teamă; există, însă, un punct terminus al fricii şi al statutului de victimă a sa.

Vom afla, în cele ce urmează, cum să nu ne mai fie teamă de teamă, cum să ne bucurăm de procesul în sine şi cum să începem să ne simţim cu adevărat bine în pielea noastră când ne vom da seama că am încetat să fim victimele fricii, larvele aflate sub influenţa acestei frici atotpenetrante.

Problema nu o constituie teama în sine, ci câmpul său de energie. Din moment ce noi înşine ne aflăm la originea ei, ne putem da seama când am reuşit să o controlăm. Începem prin a recunoaşte adevărul că *„eu însumi mă aflu la originea emoţiei mele de teamă”*. Ştim că o stare de spirit diferită face ca lucrul de care ne temem să nu ni se mai pară chiar de temut. Dacă afirmăm despre ceva de care ne temem „Mi-e teamă de asta” şi suntem însoţiţi de cineva sau intrăm într-o stare de spirit diferită - ne amuzăm de ceva, de exemplu, râdem şi ne simţim bine atunci lucrul respectiv nu ne mai inspiră teamă; prin urmare, sursa fricii nu se află, undeva, în lume, în afara noastră.

Este cu neputinţă de învins teama cuiva de ceva existent în lume, pentru că lumea nu poate fi ţinută sub control, astfel încât temerile cuiva să ia sfârşit în felul acesta; frica nu poate fi înlăturată nici prin schimbarea societăţii în care trăim, a legilor sau a regulilor după care ne conducem. Originea temerii se află, aşa cum am mai spus, în noi înşine.

Imaginaţi-vă un eveniment (cultural, sportiv etc.) important. Aici apar două aspecte: evenimentul în sine şi sentimentele noastre în raport cu el. Faptul că au fost convocate forţe de ordine numeroase pentru a asigura buna

desfăşurare a evenimentului ne ar putea face să ne simțim mai liniştiți, dar unde se vor afla aceste forțe de ordine dacă, în timpul acesta, ne va fi jefuită casa? la capătul opus al oraşului, evident. Iată de ce gestionarea fricii ne revine, până la urmă, chiar nouă. Ea se naşte din acceptul recunoaşterii că ne aflăm la originea acestei frici care apare în propria noastră conştiință. Iată de ce dorim să ne adresăm acestei emoții acolo unde este ea resimțită de fapt.

Cei mai mulți oameni resimt frica, într-un fel sau altul, la nivel fizic, aşa că primul lucru pe care-l avem de făcut în cazul unei experiențe inspiratoare de teamă este să încetăm să acordăm atenție gândului care o inspiră. Un singur sentiment de teamă va da, efectiv, naştere la milioane de alte gânduri. Gândurile acestea instigatoare de teamă nu au sfârşit, fiindcă provin din însuşi câmpul de energie al fricii, care generează o succesiune infinită de gânduri. În termeni clinici, gestionarea fiecărui gând de teamă în parte are o utilitate limitată; teama nu face decât să genereze încă şi mai multe gânduri, aşa că dorim să recurgem la o tehnicii ce va gestiona teama însăşi.

Imaginați-vă ceva din propria viață, ceva de care vă temeți şi urmează să se întâmple, sau tocmai s-a întâmplat, ori născociți ceva care să vă înspăimânte - de exemplu, să fiți legați fedeleş de o şină de cale ferată, iar locomotiva să se năpustească asupra voastră. Când analizați ce simțiți, după ce reuşiți să treceți de gândul în sine, vă veți da seama că primele senzații de teamă se manifestă în corp: o contracție a muşchilor stomacului, o senzație de greață, tremurături ale brațelor şi picioarelor sau o uscăciune a gurii. Unele persoane au chiar crampe intestinale sau dificultăți de respirație. Orice ați simți, îndreptați-vă atenția spre interior pentru a conştientiza aceste senzații. Ele reprezintă adevărul concret, nu ceea ce gândim despre experiența respectivă sau conceptele pe care le proiectăm asupra ei; nu etichetarea experienței contează, ci ceea ce simțim în interiorul nostru.

Tehnica amintită constă în renunțarea la a opune rezistență față de ceea ce simțim. Să nu mai opunem rezistență la uscăciunea din gură. Să o lăsăm să existe şi să-i întâmpinăm apariția cu bucurie. Să nu mai opunem rezistență la senzația de fluturi în stomac, la tremurarea mâinilor şi a picioarelor. Când procedăm în felul acesta, ne mutăm atenția de la ceea ce ni se întâmplă. Nu mai opunem niciun fel de rezistență şi ne lăsăm în voia acelor senzații. Renunțarea aceasta aduce, pe undeva, cu o salcie care se îndoaie în bătaia vântului.

Vechea înțelepciune taoistă susține că stejarul, care nu se îndoaie când bate vântul, riscă să se frângă mai repede decât salcia, care, aplecându-se în vânt, reuşeşte să supraviețuiască intemperiilor. Asemenea sălciei, şi noi ne mlădiem odată cu fiecare experiență pe care o trăim. O lăsăm să se manifeste, ne contopim cu ea şi o întâmpinăm cu bucurie. Spunem „Bine, haide s-o savurăm!" Vom descoperi astfel, spre marea noastră uimire, că senzația de teamă nu durează la nesfârşit. Este ca şi când cantitatea de teamă din noi ar fi limitată cantitativ. Cum adică? Este ca şi când teama ar fi un vas sub presiune care conține toată frica înăbuşită pe care am resimțit-o de-a lungul vieții, începând din copilărie, toată teama pe care nu ne-am permis s-o resimțim sau s-o exprimăm, ori pe care nu ne-au îngăduit alții să o manifestăm. Ni s-a refuzat dreptul la această emoție. Un militar de carieră, de exemplu, nu a fost lăsat să-şi manifeste teama pentru că s-a considerat că lucrul acesta ar fi fost lipsit de bărbăție sau ar fi constituit o dovadă de laşitate; astfel, teama a fost suprimată, reprimată şi alungată din câmpul conştiinței.

Fricile de care nu am fost conştienți şi-au făcut apariția cu miile în decursul vieții noastre. Survine teama, iar noi ne îndreptăm pe negândite spatele. Teama este alungată din câmpul conştiinței şi ne mulțumim doar să batem darabana cu degetele pe masă. Teama este atât de rapid suprimată, încât nici măcar nu ne dăm seama că a existat. De-a lungul

timpului, energia corespunzătoare acestei temeri se acumulează. Presiunea energiei care stă în spatele fricii creşte, iar când ajunge la un anumit nivel este ca şi când acul indicator ar arăta liniuța roşie pe cadran: presiunea începe, din acest moment, să se facă simțită. Țâşneşte, se revarsă în propria noastră viață şi începe să o afecteze. Dacă nu o analizăm cu atenție, vom considera că teama vine dinspre lumea exterioară, pe care o vom acuza pentru aceasta. Vom credea că în afară se petrece ceva înspăimântător. Nici măcar nu vom bănui că ceea ce se proiectează în exterior este numai şi numai frica noastră.

Apoi ne dăm seama că sursa acestei frici ne aparține şi că ea este, de fapt, propria noastră teamă acumulată în timp. O întâmpinăm cu bucurie şi aşteptăm nerăbdători ocazia de a-i permite să ia sfârşit. Eliberarea clasică de teamă se face prin abandonarea noastră în voia acestui sentiment. Senzațiile şi trăirea interioară a fricii înseşi rămân aceleaşi, indiferent de ceea ce considerăm noi a fi obiectul temerii noastre. Dacă cineva ar ținti o armă spre inima noastră şi ne-ar soma „Viața sau banii!", ce senzații ne-ar încerca? Ne-am simți gura uscată, genunchii tremurând şi senzația aceea familiară şi binecunoscută de fluturi în stomac. Dacă un tanc inamic ar trece peste casa noastră, dărâmând-o, ar răsuci țeava tunului şi ar ținti-o drept spre fruntea noastră, ce am simți? Acelaşi lucru pe care l-am simți dacă cineva ar ține un şoarece suspendat deasupra capului nostru. Ne vom simți gura uscată, vom avea crampe în stomac şi muşchii ne vor tresări.

Nu trebuie să ținem sub control decât aceste senzații; odată cu exersarea tehnicii, ne vom da seama că tot ce trebuie sa controlăm - indiferent de ceea ce se petrece în interiorul corpului sau altundeva - este ceea ce experimentăm în cadrul conştiinței însăşi. După recurgerea la meditație urmată de lucrul cu această tehnică, vom constata că experiența în cauză are loc într-un spațiu general, difuz care se află pretutindeni. Fenomene ca greața, tremurul muşchilor, fluturii din stomac şi uscăciunea gurii fiind

resimțite într-un spațiu nedefinit, difuz şi nelocalizat. Noi nu facem decât să-i permitem experienței să se manifeste fără să-i «punem rezistență şi, pentru că ne concentrăm asupra acestui lucru, teama începe să pălească fiindcă acum nu ne mai focalizăm atenția asupra gândurilor. Gândurile însele dau naştere la încă şi mai multă teamă.

Dacă aplicăm cu multă conştiinciozitate această tehnică sau doar renunțăm la a mai opune rezistență fricii, vom ajunge, ulterior, să ne concentrăm asupra câmpului de energie. În spatele temerii există o energie, iar noi renunțăm să ne mai opunem eliberării şi descărcării treptate de această energie. Ne eliberăm, în felul acesta, de teama de teamă, care încetează să mai fie groaza cumplită care ne trezea în mijlocul nopții. Nu mai este decât o trăire emoțională interioară ale cărei senzații pot fi stăpânite cu uşurință. Ne-am putea întreba „Să fie, oare, adevărat că îmi pot controla senzația de uscăciune a gurii? Fireşte că da".

O altă tehnică pentru eliminarea emoțiilor negative o constituie renunțarea la imaginile lor mentale asociate, care atrag şi amplifică emoțiile ce le corespund. Nu trebuie decât să respingeți imaginea respectivă şi să rezistați tentației de a vă complăcea în ea.

În timpul cercetărilor şi experimentării acestei tehnici, am trăit o experiență care demonstrează unul dintre principiile pe care le-am descris. Toată viața îmi fusese teamă de înălțime, în asemenea măsură încât, atunci când am vizitat Marele Canion pentru prima oară, nu am reuşit, efectiv, să mai fac niciun pas înainte când am ajuns la vreo 30 în de marginea sa. Mă simțeam panicat chiar şi atunci când vedeam pe altcineva apropiindu-se de buza canionului. Utilizam deja tehnica descrisă anterior ori de câte ori mi se ivea prilejul şi eram mulțumit de progresul pe care-l făcusem, dar nu ajunsesem nici pe departe să lucrez cu teama mea de înălțime. Abordasem, până atunci, teama din toate celelalte surse ale trăirilor mele. Am revenit la Marele Canion la vreo doi ani după acea întâmplare şi, spre marea mea uimire, de

data aceasta am reuşit să avansez până la vreo 6 în de margini până să simt din nou senzația de contracție a stomacului. Am continuat să folosesc tehnica încă vreun an sau doi, după care m-am întors la Canion. Spre surpriza mea, am fost în stare să merg chiar până pe marginea lui. Mai apoi am călătorit, fără niciun fel de angoasă, într-un balon cu aer cald. Am rămas foarte plăcut impresionat de această confirmare a principiului că, de fapt, mă eliberasem de presiunea şi energia acumulată de teama pe care o strânsesem de-a lungul vieții. Asemenea unui vas sub presiune care se goleşte, rămânea din ce în ce mai puțină teamă de revărsat în trăirile de fiecare zi.

Abandonarea opunerii rezistenței este atât de eficientă deoarece aceasta ne blochează într-o anumită stare de spirit: rezistența este interioară. Teama este o energie negativă care calibrează la 100 şi care ne imobilizează în câmpul ei. Nu o putem depăşi, motiv pentru care, dacă nu admitem că suntem noi înşine *sursa* acestora, devenim victima propriilor noastre temeri. Câtă vreme apelăm la rațiune ca să afirmăm că sursa fricii se află „undeva, în afara noastră", nu o putem depăşi. Îndată ce începem să recunoaştem că noi suntem cei care o resimțim, că noi stabilim modul în care trăim lucrurile, devenim stăpâni pe situație. Stima noastră de sine are, totodată, de suferit. Am încetat să fim victimele fricii sau subiectul ei. Suntem altceva decât frica. Fricii nu este decât o trăire în interiorul conştiinței, iar noi nu mm trebuie să-i conferim realitate, etichetând-o ca teamă de ceva anume, pentru că acesta este un proces care ar dura la infinit.

Oamenii temători ataşează teama la tot ce există în jur, im schimbarea lumii în care trăim nu va rezolva această problemă. Unei persoane îi poate fi cumplit de teamă într-o situație care, altfel, nu prezintă niciun fel de riscuri şi poate fi neînfricată într-o situație potențial foarte periculoasă. Cineva, de exemplu, poate fi jefuit, ceea ce este un lucru, dar mai există şi teama de a fi jefuit, ceea ce este cu totul altceva; teama de a fi jefuit nu este acelaşi lucru cu jaful în sine. Mai

este posibil să ai parte de situații foarte nefericite în viață dar, cu toate acestea, să nu resimți niciun fel de frică - de fapt, persoana în cauză ar putea avea impresia că asistă ca martor, la desfăşurarea unui eveniment.

Ceva asemănător mi s-a întâmplat chiar mie la un moment dat, când, pe vârful unui munte din apropierea locuinței mele, m-am trezit față în față cu ditamai şarpele cu clopoței. Eram pe punctul de a intra într-o cabană şi un şarpe uriaş stătea încolăcit în fața pragului uşii; când am ridicat piciorul să trec peste el, şi-a retras capul, limba i-a şuierat şi s-a aşezat în poziție de atac. În secunda aceea m-a fulgerat un gând de teamă, apoi mi-a venit ideea că aş putea găsi o bâtă şi să-l lovesc, că aş putea fugi de acolo sau aş putea striga după ajutor. Eu, personal, eram m-înarmat, însă ar fi putut să-l împuşte altcineva. Mă năpădiseră, în clipa aceea, toate gândurile de autoconservare programate în conştiința socială.

Din fericire şi spre norocul meu, căci altfel n-aş mai fi apucat să vă povestesc toate acestea, îmi însuşisem tehnica despre care v-am vorbit. Mi-am dat instantaneu seama că viața mea depindea cu adevărat de utilizarea ei, aşa că am trecut automat la aplicarea tehnicii. Am abandonat instantaneu dorința de a încerca să fac ceva în privința fricii, dorința de a schimba ceva legat de situație. Am apelat, în schimb, la Sinele meu interior şi am permis acestei trăiri interioare să se manifeste fără să nu-i opun nicio rezistență. Am întâmpinat-o cu încă şi mai multă bucurie pentru că, într-un fel, atunci când reuşim să pătrundem cu adevărat în trăirea propriului nostru subconştient, ne dăm seama că însăşi supraviețuirea noastră depinde de această lipsă de opoziție şi că aşa au stat lucrurile dintotdeauna. Am ştiut că supraviețuirea mea depindea de cât de bine reuşeam să mă abandonez, să mă las în voia lui Dumnezeu şi să nu mai opun rezistență în fața acelei experiențe. Pe măsură ce procedam în felul acesta, gândurile pline de teamă au început

să dispară şi am simțit o profundă stare de linişte învăluindu-mă atât pe mine, cât şi pe şarpe.

Era ca şi când aş fi devenit spectatorul acelei întâmplări - dar nu spectatorul închis într-un trup, ci spectator în conştiență, care părea a fi nelimitată. Această dimensiune fără de formă a devenit apoi cea care experimenta, odată cu mine, instalarea stării de serenitate. Starea aceasta profundă avea o asemenea forță încât domina atât conştiința şarpelui, cât şi personalitatea celui care vă relatează întâmplarea. Şarpele m-a privit cu curiozitate, probabil fiindcă nu văzuse nicio ființă omenească până atunci cu atât mai puțin una care se afla la nici 30 cm distanță de el; eu l-am privit cu aceeaşi vie curiozitate şi m-am gândit la el ca la un frate. Făceam amândoi parte din aceeaşi unicitate a unui spațiu care conținea ființarea amândurora într-o stare de extrema intimitate. Aceasta s-a soldat cu un fel de bucurie interioară şi am simțit față de şarpe o iubire născută dintr-un câmp al conştiinței din care fusese înlăturată frica.

Analizând Harta Conştiinței, acum putem urmări ce s-a întâmplat în situația aceea. Şarpele ar fi simțit instantaneu teama mea, care este un câmp de energie negativ, împreună cu furia mea şi cu impulsul de a-l lovi. Reacțiile şarpelui, canalizate prin sistemul său de energie, erau atât de rapide încât atacul ar fi avut loc înainte ca eu să fi dispus de timpul necesar să-mi iau piciorul din calea lui. În loc de asta, din cauza amenințării severe pe care o prezenta acea împrejurare, m-am abandonat acelei situații, m-am abandonat cu adevărat. Chiar aşa! Am trecut prin asentimentul de a mă abandona, prin acceptarea situației, iubire, bucurie şi am ajuns la starea de profundă împăcare. Dacă am dori să calibrăm câmpul de energie al acelei experiențe, am constata că aceasta a început la nivelul 100, dar că, aproape imediat, a urcat până la 600. La acest nivel a dominat doar Prezența - o Prezență Infinită, de un calm desăvârşit, a cărei naturii fundamentală este una a liniştii, a cărei putere este infinită - care a ținut sub control întreaga experiență. În felul acesta,

atât şarpele cât şi eu însumi am depăşit frica şi am pătruns într-o stare de pace atemporală. Şarpele parcă era vrăjit. Ne-am uitat unul la altul minute în şir, iar eu n-aveam nicio tragere de inimă să rup vraja prin plecarea mea. Într-un târziu, şarpele s-a îndepărtat de mine fără să-şi mai agite coada nici măcar o dată.

Acesta a fost un bun exemplu pentru a ilustra falsitatea a încă unuia dintre sistemele de convingeri ale minții şi la care trebuie să învățăm să renunțăm; ideea că frica este o emoție indispensabilă siguranței noastre. Vom observa cum mintea pare să elogieze frica, de parcă aceasta ar fi un fel de semizeu. Mintea are instalat un program care afirmă „Eu sunt în viață datorită propriilor mele temeri. Trăiesc, pentru că îi permit fricii să-mi dicteze acțiunea următoare". Puțină introspecție ne va arăta că acest sistem de convingeri continuă să funcționeze şi în prezent. Mulți spun „Ei, dacă nu m-aş teme că voi rămâne sărac la bătrânețe, n-aş opta pentru o poliță de asigurare privată. Dacă nu m-aş teme de un accident de maşină, n-aş conduce prudent". Şi, tot aşa, oamenii încep să pună pe seama fricii - idolul existenței lor motivul pentru sunt încă în viață, să o considere temeiul întregii lor existențe. Oamenii încep să elogieze de-a binelea frica.

Din exemplul anterior ne putem da seama că adevărul îl reprezintă exact contrariul. Ceea ce ne asigură supraviețuirea este absența fricii şi înlocuirea ei cu prudența şi cu bunul simț inspirat din realitate. Am reuşit să supraviețuim în pofida fricilor noastre, şi nu datorită lor. Putem lua decizii fundamentate pe alegeri raționale, pe cunoaşterea pe care o deținem şi pe aprecierea care porneşte din existența a ceea ce suntem în realitate, fără ca frica să intervină în vreun fel în acest tablou. Zi de zi, luăm decizii doar în baza cunoaşterii realității, fără ca teama să fie în vreun fel implicată. Teama nu este necesară. Avem, însă, implantată ideea că teama este bună pentru noi, că ne este benefică şi că are tot felul de virtuți ascunse, misterioase. Oamenii vor privi în trecut şi-şi vor da seama că teama i-a împins să facă un lucru sau altul;

tot ce pot eu spune în această privință este „Păcat!”. Păcat că nu au făcut lucrurile acelea din iubire față de ei înşişi sau pentru semenii lor. Păcat că nu le-au făcut din dragoste de viață, din iubire față de propria lor viețuire sau din iubire față de propriul lor trup. De ce nu am face diverse lucruri pentru corpul nostru din dragoste față de el, şi nu din teama de cine ştie ce consecințe? De ce să nu ni-l păstrăm sănătos şi fericit pentru că îl iubim şi-l prețuim, nu fiindcă ne temem de un atac de cord sau de altceva?

Există şi o altă tehnică de a ne elibera de încă şi mai multă frică, tehnică pe care eu am denumit-o „în cel mai rău caz”. Dacă dăm curs temerilor noastre şi ne întrebăm „De ce mi-e frică de asta?”, vom constata că lucrul de care ne temem duce la o teamă în plus. Ne este frică să conducem maşina? Am putea avea un accident. Ne este frică să nu avem un accident? Asta se întâmplă pentru că ne este teamă să nu fim răniți. Şi dacă am fi, totuşi, răniți? Atunci am putea avea dureri şi aşa mai departe. Vom vedea că fiecare teamă în parte duce, în cele din urmă, la frica de moarte, la teama de moartea trupească. Vom fi îngrijorați dacă celorlalți oameni le place de persoana noastră sau dacă sunt de acord cu ceea ce gândim. Dacă analizăm teama şi continuăm să ne punem întrebarea ce altă teamă aduce ea după sine, precum şi ce nouă teamă stă la baza celei din urmă, vom ajunge, în final, la cazul cel mai rău.

Să spunem, de exemplu, că angoasele noastre financiare se referă la faptul că vom rămâne fără niciun ban, că nu vom mai avea un acoperiş deasupra capului, nici bani pentru hrană şi îmbrăcăminte şi că vom sfârşi prin a ajunge în zdrențe, undeva la vreun colț de stradă, în frig, fără să avem unde ne duce şi lipsiți de orice asistență medicală. Ceea ce avem de făcut este să renunțăm, consecvent, la rezistența pe care o opunem sentimentelor trezite de această descriere şi să ne imaginăm lucrul cel mai cumplit care ni s-ar putea întâmpla într-o anumită situație - de exemplu, să ajungem la un azil de săraci sau să ne trezim fără acoperiş deasupra

capului, şezând la colț de stradă. După aceea, să ne imaginăm ce s-ar putea întâmpla „în cel mai rău caz”; iată-ne, cu bocceaua în care avem singurele bunuri care ne-au mai rămas, aşezați la colț de stradă, pe o vreme rece, în toiul nopții şi lipsiți de prieteni.

Ne imaginăm lucrul de care ne-am teme cel mai tare în această situație şi ne continuăm exercițiul. Dacă vom recurge la introspecție şi ne vom strădui să renunțăm la rezistența opusă experienței interioare privind ceea ce va urma, în scurt timp teama de ce s-ar putea întâmpla „în cel mai rău caz” se va epuiza. Dacă vom insista suficient de mult asupra acestei practici, într-un final ne vom linişti şi vom putea să ne oprim asupra a ceea ce-i mai „barosan”, respectiv să ne imaginăm aşezați în sicriu şi cunoscuții trecând pe lângă acesta ca să ne aducă un ultim omagiu. Aceasta este ceea ce-şi închipuie cei mai mulți că s-ar putea întâmpla „în cel mai rău caz”: moartea fizică.

Este răspândită convingerea că ne identificăm cu trupul fizic şi că asta este tot ceea ce suntem. Mai devreme sau mai târziu se ajunge şi la teama aceasta, iar atunci ne aflăm exact în aceeaşi situație în care ne-am afla dacă ar fi vorba despre oricare altă teamă. Trebuie să ne eliberăm de ideea de moarte; moartea este o etichetă, un gând, un concept. Nu avem niciun fel de cunoaştere directă a adevărului pe care-l reprezintă moartea; doar închipuirile, gândurile şi convingerile noastre despre ea. Prin urmare, trebuie s-o etichetăm ca pe o simplă fantasmă a minții noastre. Ceea ce li se întâmplă oamenilor atunci când îşi imaginează propria moarte şi apoi renunță să mai opună rezistență în fața sentimentelor şi senzațiilor care-i încearcă, este cât se poate de surprinzător. După ce au parcurs întregul proces şi au devenit acel ceva care este mai presus de întreaga experiență, îşi dau seama că au supraviețuit la tot ceea ce credeau că poate fi mai rău pentru ei.

La început, eu mi-am imaginat că am devenit un oropsit fără acoperiş deasupra capului. După ce mi-a dispărut frica,

situația a început să-mi placă. M-am gândit că ar fi chiar amuzant să fac doar ceea ce aveam chef să fac - să stau de vorbă cu oamenii cu care îmi plăcea să port o conversație, să nu trebuiască să mă duc la serviciu, nici să plătesc facturi, să nu fiu nevoit să plătesc rate la asigurările de sănătate sau asigurări la maşină. M-aş fi împăcat cu situația aceea, fiindcă aş fi ales să fac acest lucru în loc să mă simt victimizat. N-ar fi fost decât o experiență diferită, în contrast major cu restul vieții mele.

În cazul alegerii, nu mai există frică; frica dispare. Cel mai rău lucru care se poate întâmpla este să ajungi la colț de stradă şi să trăieşti acel fel de viață, dar frica legată de asta dispare. Probabil că nu voi alege acel stil de viață, dar dacă s-ar întâmpla lucrul acesta nu aş fi înspăimântat. Nu mai sunt stăpânit de această frică, aşa că nu trebuie să mă frământ noaptea în pat de îngrijorare la gândul a ce s-ar putea întâmpla dacă, la un moment dat, aş rămâne fără bani. Indiferent câți bani ar avea cineva, teama aceasta este prezentă în permanență. Gândul că putem câştiga din ce în ce mai mulți bani, pe care să-i acumulăm la bancă, este zadarnic. Cunosc pe cineva care, deşi strânsese şaizeci de milioane de dolari, a sfârşit prin a intra în faliment şi a trebuit să-şi vândă toate bunurile personale pentru a-şi achita datoriile.

Ar putea şaizeci de milioane de dolari să ne protejeze de ceea ce ne temem? Bineînțeles că nu. Banii nu ne vor asigura niciun fel de protecție, la fel cum nu vor putea să o facă nici baricadele, nici şase lacăte la uşă şi nici angajarea mai multor forțe de ordine. Singura noastră modalitate de apărare este să recunoaştem că noi ne aflăm la originea propriilor noastre experiențe, că deținem controlul asupra lor, că le putem manevra şi că suntem mai presus de ele.

Fireşte că mintea încearcă, de fiecare dată, să ne justifice teama: ea şopteşte „Ei, au loc o mulțime de jafuri, deci frica mea este îndreptățită”. Ce rațiune de a exista are o „frică îndreptățită”? Cine are nevoie de aşa ceva? De ce nu ne-am

îndrepta spre casă, din proprie alegere, într-un fel despre care ştim că nu va abate niciun atac asupra ei? Din iubire faţă de propria persoană? Din bucuria de a ne trăi viaţa şi din preţuirea ei într-atât încât să nu dorim să ne-o riscăm, dacă aşa alegem?

Supravieţuirea nu depinde de teama de a fi jefuit sau tâlhărit. Depinde de o ante-alegere făcută de o minte netemătoare. Datorită acestei lipse de teamă sunt, eu însumi, încă în viaţă. Nu frica l-a oprit pe şarpele acela să atace atunci când era la doar câţiva centimetri de mine, ci lipsa fricii, eliberarea de frică. Este cu putinţă să ne aflăm în situaţii extrem de critice, de periculoase (cum ar fi cel de-al doilea Război Mondial etc.) şi totuşi să resimţim doar bucurie, fericire şi încredere în acele împrejurări. M-am aflat, la un moment dat, în mijlocul unei bande de infractori care ar fi atacat imediat o persoană fricoasă, şi ar fi făcut acest lucru având un zâmbet de satisfacţie întipărit pe faţă. Au „jubilat" când cineva ca mine a trecut chiar prin mijlocul lor, în timp ce îşi ţineau la vedere armele, lanţurile şi cuţitele intimidante. Dacă aş fi venit dintr-un loc al fricii, ar fi sfidat pe loc faptul că îndrăznisem să mă apropii de ei şi m-ar fi atacat. M-am aflat în siguranţă datorită faptului că am reuşit să mă eliberez de teamă. Fără teamă şi fără bravadă, nu le mai rămânea nimic pe care să mizeze emoţional.

Renunţarea la ceea ce s-ar putea întâmpla „în cel mai rău caz" este extraordinar de benefică. Procedând în felul acesta, ne vom da seama că ceva a instaurat teama aceea în interiorul nostru. Odată ce am scăpat de teama de teamă, când îşi mai face apariţia nu ne rămâne decât să o ocolim. Am reuşit, la un moment dat, să ocolesc teama timp de două săptămâni încheiate. Cu senzaţia aceea de tremur nervos intens care-mi străbătea corpul, mi-am văzut de treabă şi am lăsat teama să-şi facă de cap; ştiam că avea să se epuizeze. Am putea realiza, însă, pe măsură ce procedăm în felul acesta, că în spatele fricii originare se ascunde încă o sursă care o alimentează, şi anume vinovăţia.

Abia acum începem să înțelegem valoarea travaliului pe care lumea îl numeşte conştientizare spirituală (sau o sintagmă asemănătoare). Ne dăm seama şi de binefacerea tehnicilor precum concentrarea asupra iertării, iertându-ne pe noi înşine şi iertându-i pe semenii noştri, supunând orice judecată lui Dumnezeu, începem să înțelegem că, renunțând la condamnarea altora şi a noastră înşine, vinovăția subconştientă începe să atenueze teama; teama era păstrată în minte pentru că ne aşteptam, în inconştient, ca atacurile inițiate de noi să se întoarcă împotriva noastră sub formă de represalii. Ne aşteptam la răzbunare şi la contraatacuri. Fiecare gând negativ sau ostil pe care-l nutrim față de alții hrăneşte propria noastră teamă, fiindcă în planul psihic sau mental - invizibil ochilor fizici -, este ca şi când am clădi, treptat, ceva ce amenință să se întoarcă împotriva noastră. Aflăm că teama începe să scadă pe măsură ce ne eliberăm de mânie, ostilitate, criticism şi gânduri care-i condamnă pe ceilalți. Aflăm cât de valoroasă este renunțarea la gândurile care fac rău altor oameni. Începem să-i prețuim şi să-i iubim pe aceştia pentru simplul fapt că există, pentru ceea ce sunt. Începem să ne privim pe noi înşine cu alți ochi, şi, în felul acesta, îi vedem şi pe ceilalți într-un mod diferit. Devenim dispuşi să iertăm, să uităm şi să trecem cu vederea.

Drept urmare, remarcăm că tot ceea ce condamnam la alte persoane nu erau decât expresii ale umanului. Ceea ce dezaprobaserăm în noi înşine şi în toți ceilalți era omenescul, inocența copilului din noi care credea tot ce auzea şi continua să se maturizeze. Conştiința unui copil este inocentă, nu-i aşa? El îşi iubeşte părinții şi are încredere în ei; îşi iubeşte mama. De aceea, inocența copilului ajunge să poată fi programată. Copilul inocent crede tot ce-i spun părinții, educatorii, îşi însuşeşte chiar şi condiționarea politică/socială care este propagată prin intermediul programelor de televiziune şi sistemul de convingeri specific țării sale.

Cine sau ce a avut încredere în toate sistemele de convingeri pe care şi le-a însuşit mintea noastră? Cine a avut

încredere în tot ceea ce înseamnă convingerile noastre? Mintea acelei ființe inocente dinlăuntrul nostru, desigur, fiindcă mintea acelui copil inocent, natura însăşi a conştiinței, au rămas neschimbate din momentul în care am venit pe lume. Cea care citeşte chiar acum aceste rânduri este conştiința inocentă a copilului, care şopteşte „Cred tot ce este scris aici. Îmi însuşesc aceste lucruri". Copilul inocent din noi nu moare niciodată; inocența aceea este încă prezentă. Asistăm, în lumea de azi, la faptele unor tineri neştiutori şi susceptibili care sunt programați să urască (în mod paradoxal prin intermediul religiei); apoi consideră că ura şi uciderea celor nevinovați sunt „bune", sau chiar „sfinte".

Începem să remarcăm această inocență lăuntrică şi să ne dăm seama că toate lucrurile pe care le-am învățat până acum, şi care au sfârşit prin a se dovedi greşite, au fost crezute prin prisma acelei stări intrinsece de necunoaştere a adevărului şi, de asemenea, pentru că am învățat să deosebim ce nu era adevărat. De aceea suntem noi dispuşi să renunțăm la condamnarea celorlalți şi a noastră înşine; începem să ne asumăm propria inocență şi pe aceea a altora. Din nefericire şi în mod regretabil dezinformarea a găsit o cale de a pătrunde în mintea inocentă.

Am putea privi mintea ca pe hardware-ul unui calculator, iar sistemele sale de convingeri, ca pe un software. Este, oare, capabil copilul de cinci anişori să pună sub semnul întrebării sistemul politic pe care-l aude descris la grădiniță de către colegii lui, de părinți sau bunici? Ne putem da seama că şi-l însuşeşte în necunoştință de cauză. Ca urmare a inocenței acestei necunoaşteri crede el ceea ce crede. Pe cale de consecință, suntem dispuşi să-i iertăm pe ceilalți, şi, în loc să-i condamnăm, să-i înțelegem.

Din această înțelegere ia naştere o anumită compasiune. O persoană plină de compasiune este lipsită de temeri. De ce ar trebui să ne temem într-o lume plină de compasiune, din moment ce noi suntem la originea propriilor noastre trăiri şi a compasiunii însăşi - atunci când o redescoperim în interiorul

nostru? În momentul acela remarcăm propria noastră inocență, pe aceea a altor ființe umane, şi trăim experiența unei lumi iubitoare şi pline de compasiune. Nu mai trăim în teamă, pentru că nu mai generăm teamă. Ne dăm seama că ne aflăm la originea temerilor noastre. Lumea nu a fost niciodată cauza fricilor noastre; noi am fost. Odată ce am renunțat să creăm teamă şi s-o răspândim prin intermediul unei vinovății nesfârşite - ce apare în urma neîncetatelor judecăți de valoare pe care ni le-a impus condiționarea socială -, vina inconştientă se diminuează. Renunțarea la vina inconştientă are loc progresiv, în afara conştientizării noastre.

De fiecare dată când luăm hotărârea de a înceta să mai condamnăm faptele unei persoane şi încercăm, în schimb, să o înțelegem, propriul nostru depozit de vină inconştientă se micşorează. În subconştient avem înscris „ochi pentru ochi şi dinte pentru dinte". Dacă ne dorim ca cineva să cadă trăsnit pe stradă, care credeți că ar fi echivalentul acestei dorințe în mintea subconştientă? Să cadă trăsnit pe stradă! Nici prin cap nu ne trece că gândul referitor la „ce bine-ar fi dacă ixulescu ar cădea trăsnit" are ceva de-a face cu teama noastră de un atac de cord, dar bineînțeles că are. Pe măsură ce renunțăm la dorința ca pe unii oameni să-i înghită pământul, vom constata - ce curios! - că toată teama şi obsesia noastră că am putea avea sau că vom suferi de un atac de cord, împreună cu toate precauțiile legate de dietă dependente de aceasta, se vor diminua. În locul lor, vom simți o mare linişte în legătură cu întreaga chestiune. Când ne vine timpul să murim, murim; dacă ne este dat să trăim, trăim. Mare scofală!

Ceea ce începem să prețuim de acum înainte este viața, fără să ne mai obsedeze sfârşitul ei; de aceea, ajungem la o perspectivă diferită asupra modului în care ne trăim viața şi referitor la cine suntem. Suntem aceia în care poate avea loc această experimentare. Atunci, aşa cum o ilustrează tablourile cu mânarea vitelor, în loc să fim târâți, cu genunchii zdreliți şi hainele în zdrențe, împotriva voinței

noastre, de bivolul fricii, putem priponi acest animal de un copac, fiindcă am găsit vinovatul. După ce am reuşit să ne debarasăm de teama de bivol devenim stăpânul lui. Ne suim pe spinarea sa, iar animalul se îmblânzeşte; simte cine e stăpânul. Ne identificăm, astfel, cu ceea ce suntem în realitate şi încetăm să mai fim nişte victime.

Victimizarea provine din inconştient şi înseamnă că nu suntem conştienți de schema de joc care are loc în mintea noastră. Simplul fapt că începem să ne dăm seama de ea înseamnă că de pe acum, ne situăm în afara jocului. Până veți termina de citit cartea aceasta, deja veți fi încetat să mai fiți o victimă; veți reuşi să legați bivolul de copac. Pe măsura practicării tehnicilor descrise până acum, în scurt timp veți putea sta pe spinarea animalului.

Când teama îşi va mai face apariția, să o întâmpinăm cu bucurie şi să exclamăm „Ce bine! Iată o ocazie să mai renunțăm la o parte din frică!", fiindcă am început deja să resimțim beneficiile diminuării fricilor care ne-au bântuit întreaga viață. Oamenii nu prea realizează vastitatea temerilor lor până când acestea nu încep să dispară, iar atunci sunt uluiți. Spun: „Nu mi-aş fi imaginat niciodată că eram o persoană atât de fricoasă". Toate acestea sunt, poate, mai uşor de înțeles dacă le raportăm la Harta Conştiinței, astfel încât să putem face legătura între câmpurile de energie şi modul în care experimentăm lumea.

Mintea este atât de puternică, încât modul în care reține experiența noastră ne determină, efectiv, experiența. Teama dă naştere unui anumit fel de a vedea lumea şi tinde să se transforme într-o profeție autoîmplinită. Cercetări universitare de dală recentă, ca şi propriile noastre cercetări, au arătat că ceea ce reține o persoană în minte tinde să se manifeste în experiența di viață a persoanei respective. Lumea experiențelor noastre individuale devine, astfel, reprezentarea exterioară a ceea ce a stocat mintea, aşa că viața noastră este, efectiv, o lume a oglinzilor. Ceea ce vedem şi trăim în prezent

este o proiecție a propriului nostru nivel de conştiință. Este ceva greu de crezut şi de sesizat în totalitate, însă pentru a reuşi să ne facem fie şi o idee despre acest lucru, ar trebui să ne familiarizăm cu un întreg domeniu de studiu în sine. Înțeleptul Ramana Maharshi ne a învățat că lumea pe care o vedem (percepția) nici măcar nu există, ea fiind o iluzie („Maya" buddhistă).

Să comparăm, pe Harta Conştiinței, perspectiva noastră despre lume, respectiv nivelul conştiinței, cu emoția care-i corespunde şi să vedem cum ne poate oferi aceasta o perspectivă despre Dumnezeu. În partea de jos a Hărții se află un câmp de energie negativă, numit Vină, care calibrează la o forță de 30. Este universul urii de sine, al autodistrugerii şi caracterizează o persoană plină de remuşcări. La acest nivel, lumea se percepe ca o lume a păcatului şi a suferinței, ceea ce ne arată ce fel de Dumnezeu ar stăpâni - în acest context - o lume de nesfârşite suferințe şi păcate. În câmpul conştiinței colective, consecința păcatului ar fi ca Dumnezeu să fie distrugătorul nostru ultim. El pedepseşte prin cutremure, erupții vulcanice, inundații, ciumă şi multe altele. Dumnezeu a creat o lume a păcatului şi a suferinței în care trupul ne este distrus, iar sufletul ne este aruncat în iad pentru eternitate. Iată ce s-ar putea întâmpla „în cel mai rău caz".

Pe măsură ce conştiința urcă spre câmpul de energie al Apatiei, la nivelul 50, care este nivelul deznădejdii şi al pierderii de energie, lumea şi viața din ea sunt percepute ca fiind relativ lipsite de speranță. Drept urmare, unii filosofi celebri au concluzionat că omul nu este nimic, că Dumnezeu a murit şi că lumea aceasta este lipsită de orice speranță. Perspectiva despre Dumnezeu la acest nivel este aceea că Dumnezeu a murit, sau că este cel puțin de o crudă indiferență la suferințele noastre.

Dacă ne ridicăm din nou nivelul conştiinței şi avansăm în spiritualitate, vom ajunge la nivelul Suferinței, care oferă o perspectivă negativă asupra lumii şi asupra noastră înşine. Emoțiile sale specifice sunt părerea de rău, sentimentul de

pierdere, deznădejdea şi descurajarea. Cel care se menține în câmpul de energie al Suferinței percepe lumea din jur ca fiind plină de tristețe. Când se uită la oamenii în vârstă, se gândeşte cât este de trist să îmbătrâneşti. Când se uită la copii, se gândeşte cât de trist este tot ceea ce aceşti bieți copii nevinovați vor avea de îndurat în viața lor. Când deschid un ziar, resimt tristețea a tot ceea ce se petrece în lume. Dumnezeul care ar corespunde acestei tristeți ar fi unul care ignoră oamenii. De aici rezultă că individul se simte lipsit de valoare, aşadar afirmă „Eu nu sunt decât un vierme netrebnic, iar Dumnezeu nu poate fi în niciun fel interesat de persoana mea. Dacă există, n-ar putea fi decât un Dumnezeu care mă ignoră".

Ce s-ar putea spune, însă, despre un om temător care se menține în câmpul de energie al Fricii? Constatăm că el este, simultan, creatorul acestui sentiment, deținătorul său şi sursa din care izvorăşte. Emoții precum îngrijorarea, anxietatea, panica şi deteriorarea stimei de sine îl fac să vadă lumea ca înspăimântătoare. Când merge pe stradă, vede pericole pretutindeni. Deschide îngrijorat ziarul şi citeşte doar despre falimente şi crime. Dacă merge pe stradă, nu remarcă decât accidentele de maşină şi oamenii fără mijloace de trai, înfometați. Dumnezeul unui câmp înspăimântător al conştiinței este unul foarte răzbunător, care urăşte oamenii şi-i aruncă în lumea unui coşmar nesfârşit. Creatorul coşmarului este un Dumnezeu care pedepseşte, se răzbună, face uz de represalii, fiind văzut ca un Dumnezeu vindicativ.

Când ajungem la Dorință, la nivelul 125, în zona plexului solar, apar dorința mistuitoare, nevoia de a avea şi tot ceea ce-l ambiționează pe om să acționeze, fără, însă, să obțină vreodată ceea ce şi-a dorit. Indiferent ce reuşeşte să realizeze, tot nu-i este de ajuns. Milionarul are cincizeci de milioane de dolari, dar îşi doreşte şaizeci de milioane. Când are şaizeci de milioane de dolari, doreşte să aibă şaptezeci de milioane. Nu ajunge niciodată la capătul drumului, pentru că nu există un capăt. Când îmbătrâneşte, îşi îngrijeşte unghiile lăsate lungi,

trăieşte pe un iaht, este paranoic, convins că toată lumea conspiră împotriva lui, şi nu pricepe în ruptul capului de ce nu este fericit. Dar fericirea se află la nivelul 500, nu la 125.

Individul este prins în capcana aviditătii şi a dorinței de nestăpânit de a avea din ce în ce mai mult, motiv pentru care lumea i se pare plină de frustrări. Când cineva îşi doreşte în permanență un lucru sau altul, lumea pare să îi pună tot timpul piedici în calea satisfacerii dorințelor. Când admiră vitrina unei bijuterii, lăcomia i se trezeşte şi-şi doreşte cu disperare bijuteriile acelea, este absolut înnebunit să le aibă. Astfel de oameni vor să simtă dorința însăşi. Dacă obțin lucrul după care tânjeau, nu sunt fericiți; simt doar satisfacție, şi încă o satisfacție vremelnică. Până la urmă, ce fel de Dumnezeu este acela care îi refuză cuiva ceea ce-şi doreşte cel mai mult? Urmează că individul se simte separat de Dumnezeu, dacă o fi existând unul. Individul există, şi Dumnezeu există, dar între cei doi nu s-a stabilit nicio relație.

Exasperarea acestei lumi frustrante a dorințelor duce la mânie, resentimente, ură, revendicări, război şi omucideri. La individul cuprins de furie apare un fel de expansiune care se manifestă prin ieşirea în afară a venelor; atunci, bestia furioasă dinlăuntru izbucneşte, mânioasă. Omul furios percepe lumea ca fiind competitivă. Dacă cineva deschide o afacere cu maşini la mâna a doua chiar lângă firma lui, se supără şi crede că persoana aceea vrea să-i sufle afacerea. Omul furios nu a evoluat către o lume a cooperării în care, se ştie, cu cât sunt mai multe spații ocupate de afaceri cu maşini la mâna a doua în vecinătate, cu atât le merge mai bine tuturor comercianților, fiindcă atrag mai multă lume. Lui, însă, nici nu-i dă prin minte să coopereze; se concentrează, în schimb, pe concurența pe care i-o fac alții şi se localizează pe o idee. El, împotriva tuturor. Iată de ce omul furios percepe o lume concurențială şi un Dumnezeu revanşard care, de mânie, este extrem de punitiv, represiv şi dornic de răzbunare: „Sunt un Dumnezeu gelos, răzbunător şi las' că-ți vin Eu de hac. Sunt cu ochii pe tine". Aşa se face că

Dumnezeu este duşmanul lui, cel care vrea să-i vină de hac. Cum s-ar putea relaxa omul acesta şi cum să ajungă la orice fel de realizare spirituală din câmpul acela de energie a furiei?

De la Furie, urcăm la Mândrie. La nivelul 175, Mândria aduce după sine prejudiciile contestării, aroganței şi disprețului, fenomenul care are loc în conştiință este unul de infatuare. Persoana în discuție trăieşte într-o lume a statusului. Când merge pe aceeaşi stradă cu tine, observă nu numai că ai un Cadillac, ci şi anul de fabricație şi modelul. Eu credeam că un Caddy era un Caddy, habar n-aveam că existau diverse modele. Dar nicidecum! Am descoperit, cu această ocazie, că existau diferite modele de Cadillac - le-am uitat denumirile dar, oricare ar fi ele, cică un model conferă mai mult status decât un altul. Aşadar, interesul pe care-l poartă persoana aflată la acest nivel față de alți semeni de-ai săi este strict legat de poziția lor în societate. „O, este preşedintele companiei X" sau „Nu este decât un muncitor". Nu neapărat banii contează, ci statusul pe care aceştia îl conferă celor care-i posedă.

Ce fel de Dumnezeu poate percepe cel care priveşte lumea de la nivelul mândriei? În acest caz, probabil că există două opțiuni. Din cauza contestării şi a aroganței intelectuale, am putea spune că emisfera stângă a creierului neagă existența unui Dumnezeu, sau am putea afirma că atitudinea sa este cea corectă şi că, prin urmare, toți ceilalți greşesc; desigur, oamenii de la acest nivel sfârşesc prin a deveni sceptici sau bigoți. Mândria stă la originea tuturor războaielor religioase. „Convingerile mele religioase sunt corecte, prin urmare ale tale trebuie să fie greşite". Mândria duce la o polarizare de genul „eu am dreptate, tu n-ai". Anxietatea care o însoțeşte face ca individul să fie în defensivă, pentru că trăieşte într-o lume guvernată de principiul „câştigi sau pierzi".

Când ne îndreptăm spre Curaj, la nivelul 200, întâlnim pentru prima oară adecvarea. Cei aflați la acest nivel sunt apți să facă față realității, să se descurce, să rezolve probleme şi devin din ce în ce mai puternici fiindcă au început să

spună adevărul despre ei înşişi. La acest nivel, individul merge pe strada din exemplul anterior şi vede o lume de oportunități stimulatoare şi palpitante. O lume care-ți taie răsuflarea cu ocazii favorabile pentru a evolua, a învăța, a-ți lărgi sfera preocupărilor şi a asista la evoluția altora. O bucurie lăuntrică îşi face apariția ca urmare a lărgirii propriei sfere de existență. Curajul este acela care a contribuit la întemeierea Statelor Unite ale Americii şi a Occidentului. Tot el a dus la crearea imperiilor industriale şi a concernelor ştiințifice. Datorita lui am ajuns pe Lună. Este o lume a creşterii şi expansiunii.

Ce fel de Dumnezeu întâlnim la acest nivel al conştiinței? Persoana aflată la acest nivel beneficiază, pentru întâia oară, de o minte deschisă. Nu consideră, cu mândrie, că deține toate răspunsurile. Nu se află în armonie cu negativitatea răzbunătoare. Ea cugetă, pentru prima dată „Mă întreb dacă există o asemenea ființă. Mă întreb dacă există ceva mai presus de sinele individual îmi manifest deschiderea în fața acestei cunoaşteri". Apoi tratează chestiunea existenței Iui Dumnezeu în acelaşi mod în care tratează chestiunea lumii, ca pe o ocazie palpitantă de a o explora şi descoperă că cercetarea spirituală este captivantă şi că lucrurile dezvăluite pe această cale intrigă şi sunt benefice.

Următorul câmp de energie, cel Neutru, la nivelul 250, face ca cei aflați la acest nivel să fie detaşați. Ei consideră că este la fel de bine şi dacă obțin jobul la care au aplicat, şi dacă nu-l obțin. Sunt detaşați şi nu-i conduce mersul lumii. Forța lor creşte considerabil pentru că nu se mai situează în poziția de victime. Nu se mai călăuzesc după lume. Ei afirmă „Dacă persoana aceasta rămâne în viața mea, este grozav; dacă nu, voi găsi pe altcineva în locul ei". Oamenii aceştia nu mai trăiesc cu teamă, au evoluat spre un fel de comun acord, iar perspectiva lor despre lume este una echilibrată. Dumnezeul unei lumi echilibrate este unul al libertății de dezvoltare şi de explorare. „Dacă există un Dumnezeu, sunt de acord cu existența Lui, iar dacă nu există, sunt de acord şi

cu asta". Există un fel de echitate interioară relativ la Dumnezeu. „Dacă există un Dumnezeu, El va fi drept, iar eu voi afla despre acest lucru la timpul potrivit; dacă nu există, accept şi asta".

La nivelul Bunăvoinței, nivel care calibrează la 310, individul îşi face deja cunoscută intenția şi spune „da" vieții. „Da, mă alătur; da, mă asociez; da, sunt de acord cu aceste lucruri". Individul începe să resimtă dorința de a fi de folos, împreună cu o anumită fericire, şi percepe lumea ca fiind prietenoasă. Când cineva manifestă bunăvoință, lumea este prietenoasă. Acum, omul nostru merge pe stradă şi vede în semeni potențiali prieteni. Tot ce are de făcut este să se ducă la o doamnă în vârstă şi să-i spună „Salutare, ce zi frumoasă!" Aceasta răspunde: „Hei, nimeni nu mi- a adresat o vorbă toată dimineața. Ce amabil din partea ta!" Lumea este un loc prietenos, iar Dumnezeu devine un concept promițător şi plin de speranță. Dumnezeul unei lumi prietenoase este unul prietenos. Chiar dacă individul nu crede în Dumnezeu, tot începe să aibă încredere în El. Dacă nu crede în Dumnezeu, individul prietenos spune „Ei, dacă chiar există, va fi cel puțin la fel de binevoitor cum era bunică-mea. Va înțelege natura umană şi nu mă va arunca în focul iadului pentru că m-am purtat ca un om. Doar El m-a creat aşa; sunt opera Lui. Ce-o să facă? O să-şi condamne propria creație?" De aceea, la acest nivel se manifestă o anumită încredere în Dumnezeu.

Pe măsură ce ne deplasăm spre Acceptare, la nivelul de calibrare 350, începem deja să ne recunoaştem ca sursă a propriei noastre forțe. De-acum, suntem făuritorii fericirii din viața noastră, iar această transformare petrecută în conştiință aduce după sine un sentiment de adecvare şi de încredere; percepem actualmente o lume armonioasă. Când mergem pe stradă, remarcăm naturaleța subtilă şi plină de frumusețe cu care interacționează lucrurile între ele, cum totul se află exact acolo unde ar trebui să fie şi cum toți oamenii vor să fie exact ceea ce sunt. Femeia aceea lipsită de adăpost se află

acolo pentru că doreşte să fie nevoiaşă; nimeni nu a forțat-o să ajungă în postura aceea. Ea singură a ales să fie ceea ce este. Încetăm să dăm vina pe alte lucruri şi începem să simțim că lumea emană armonie în măsura în care noi înşine suntem dispuşi să admitem adevărul despre noi înşine şi să-l exprimăm. Întregul tablou este armonios, iar Dumnezeu începe acum să semene cu Dumnezeul milostiv şi iertător al unei lumi pline de armonie.

Odată cu temperarea emotivității, ce succede acceptării, nimic nu mai stă în calea folosirii rațiunii, discernământului şi intelectului fără interferența emoțiilor stresante precum teama privind supraviețuirea fizică, furia şi celelalte. Liberă de distorsiuni şi diversiuni, mintea devine suficient de limpede încât să întrebuințeze logica şi beneficiile educației şi ale învățământului superior, inclusiv cel universitar, dar şi gândirea abstractă - care reprezintă acel nivel al minții situat în plaja de calibrare a valorilor din jurul cifrei de 400. Acesta este totodată domeniul ştiinței bazate pe paradigma newtoniană a probărilor ştiințifice, a demonstrației şi a legilor cauzei şi efectului. Valorile situate în jurul cifrei de 400 includ *Great Books of the Western World* (*„Cărți de seamă ale lumii occidentale ”* este o serie de cincizeci şi patru de volume publicate pentru prima dată în SUA, în 1952, de Encyclopædia Britannica Inc. în cea de-a doua ediție, din 1990, acestei serii i s-au adăugat încă şase volume), precum şi genii ilustre ca Newton, Einstein şi Freud.

În jurul valorii de 400, forța personală sporeşte considerabil datorită utilizării la maxim a cortexului prefrontal al creierului, prin intermediul căruia teama, îngrijorarea şi anxietatea pot fi manevrate mai uşor cu ajutorul instrumentelor logicii şi rațiunii decât prin intermediul emoțiilor primare. În felul acesta, lumea pare mai puțin de temut pentru că riscurile aferente ei sunt înțelese de la un nivel mai înalt, mai matur, şi nu prin prisma emoționalității necoapte a copilului. Mintea descoperă astfel mecanisme de siguranță şi frâne pentru a ajunge la echilibru,

la capacitatea de a judeca raţional şi de a uza de simţul realităţii.

Prin intermediul bunăvoinţei şi al unei viziuni de ansamblu raţionale, anxietatea internă scade, iar schimbarea astfel iniţiată în fiziologia creierului, la care se adaugă intenţia, permite apariţia Iubirii ca principiu dominant de viaţă la nivelul de calibrare al conştiinţei de 500. La acest nivel, cultivarea bunelor relaţii şi bunăstarea altora devin precumpănitoare, în contrast cu nivelurile mai joase ale conştiinţei în care domină nucleul narcisic al egoului.

Odată cu progresarea evoluţiei, Iubirea devine necondiţionată la nivelul 540; apar deja premisele favorabile pentru evoluarea conştiinţei către niveluri spirituale mai înalte, care calibrează la aproximativ 600, ce coincide cu nivelul Extazului spiritual şi al Păcii.

Pe măsura intensificării dorinţei de a ne pune în serviciul acestei lumi, predispoziţia noastră spre iubire se transformă în Iubire Necondiţionată, care protejează şi susţine viaţa. Acum suntem dispuşi să iertăm şi începe să se manifeste revelaţia. Datorită eliberării endorfinelor, începem să remarcăm că predispoziţie la iubire există pretutindeni, în natură şi chiar în regnul animal. Observăm predispoziţia firească spre iubire a copilului în toţi semenii noştri. Inima sa iubitoare bate, încă, în fiecare dintre noi. Dacă cineva nu o simte, este pentru că nu ştie cum să se acordeze la ea; inima inocentă şi plină de iubire a copilului există, însă, în noi toţi. Se poate face, totuşi, apel la ea şi acesta este motivul pentru care ucigaşul nemilos poate deveni inofensiv în prezenţa unei persoane iubitoare. În preajma unei persoane temătoare, în schimb, se creează un spaţiu în care el poate ataca, şi acest lucru chiar se întâmplă. Un om iubitor percepe o lume sigură, iar Dumnezeu trebuie neapărat să se afle măcar la acelaşi nivel de conştiinţă ca şi el, deci să manifeste o iubire necondiţionată.

Trăirea acestui adevăr aduce celui care îl experimentează o stare de bucurie. Aceasta aduce o transformare în

conştiință, care produce o schimbare în compasiune. Seninătatea interioară a celui plin de compasiune începe să perceapă perfecțiunea creației. Iubirea necondiționată a Creatorului constituie o unitate, iar individul începe să perceapă, la rându-i, unitatea tuturor creaturilor. Astfel, ansamblul vieții, sub toate expresiile sale, este sacru. La acest nivel se manifestă un început de conştientizare a sacralității vieții şi o contopire într-o stare de extaz, iluminare, trezire spirituală şi infinită pace, în care întreaga unitate a Creației conduce către conştientizarea lui Dumnezeu ca esență a ființei însăşi.

Când mă aflam pe vârful muntelui, lângă şarpele acela, ce anume ne-a făcut pe amândoi să intrăm parcă în transă şi ne-a adus într-o stare de infinită pace şi unitate? În starea aceea, în care mă simțeam viu cu adevărat, nu reuşeam să-mi dau prea bine seama dacă viața şarpelui şi viața mea constituiau două existențe distincte, pentru că mie-mi păreau a fi una singură. Cele două vieți se aflau sub stăpânirea naturii Unicului - acela care unise ceea ce păreau a fi două entități distincte, într-o experiență unică, aceasta fiindcă în momentul acela se petrecea o singură experiență. Unii ar putea fi de părere că această unică experiență era resimțită de doi participanți; aceştia, însă, îşi trăiau, fiecare, propria unitate. De aceea nici nu s-a manifestat vreun gând agresiv din partea niciunuia; câmpul de energie al experienței deja evoluase. Sentimentul acesta de pace nesfârşită este deseori numit şi Pacea lui Dumnezeu.

Anumite învățături afirmă că n-ar exista, în realitate, decât două emoții - iubirea şi frica - şi că toate sentimentele negative inferioare Iubirii nu sunt decât variațiuni ale fricii. Putem întâlni toate expresiile fricii: frica de prejudicii morale, frica legată de incapacitatea noastră de a supraviețui şi de a trăi, frica de pierderea izvorului fericirii noastre, precum şi mânia declanşată de frica permanentă că a nu pricepe ceva înseamnă să te faci de râs. Am putea, deci, afirma că acestea sunt tipuri de frică.

În realitate, există doar două expresii emoționale: iubirea - care începe la nivelul 500 şi ajunge să fie infinită ca expresie - şi frica - ce începe la nivelul 100 şi scade constant ca expresie. Astfel, mânuirea cu succes a tuturor acestor sentimente negative rezultă din voința de a accepta că deținem forța necesară de a face față acestei temeri interioare, de a recunoaşte că ea izvorăşte din noi şi de a înceta să o mai proiectăm în lumea pe care a creat-o Dumnezeu. Nimeni nu a creat o lume plină de temeri; nici măcar nu există aşa ceva. Lumea temerilor se află în noi înşine, o purtăm în interiorul nostru; de aceea putem să ne şi eliberăm de ea. Ne putem elibera de teama de teamă, ca şi de teama însăşi şi ne putem apropia de prezența Iubirii.

Cap. 10 - Durerea şi suferința

Capitolul acesta va aborda subiectul alinării durerii şi a suferinței. Lumea le consideră asemănătoare, dar vom demonstra că suferința şi durerea se deosebesc una de cealaltă. Vom analiza, de asemenea, relația dintre aspectele fizice, mentale şi spirituale ale trăirilor corpului.

Se spune că toate afecțiunile, bolile şi problemele de sănătate sunt de factură fizică, mentală şi spirituală, dar ce înseamnă de fapt lucrul acesta? În cariera mea medicală de peste cincizeci de ani, am studiat aspectele fizice; ca psihiatru, am studiat structurile mentale, iar în urma cercetărilor şi experimentelor din sfera conştiinței şi a spiritualității, am studiat dimensiunea spirituală.

Ce se înțelege, aşadar, prin suflet? Este o plăsmuire sau ceva real, asupra căruia se poate interveni? Sufletul să existe doar pentru uzul oamenilor religioşi? Ce trebuie să ştim despre „suflet" pentru a trăi adevărul despre noi înşine şi cum putem face uz de această cunoaştere pentru alinarea problemelor personale şi a celor care-i afectează pe cei dragi nouă?

Vom afla, în acest capitol, cum să abordăm durerea acută şi durerea cronică; încă şi mai important, vom afla cum să ne acomodăm cu durerea. Vom discuta două chestiuni: prima se va referi la modul de acțiune cel mai potrivit în cazul simptomelor caracteristice şi la rolul pe care-l joacă hipnoza, acupunctura şi alte procedee în alinarea durerii. A doua chestiune o va constitui analizarea nivelurilor de conştiință şi a legăturii acestora cu resimțirea durerii. Vom apela din nou la Harta Conştiinței, care ne dezvăluie nivelurile calibrate de energie, relativa lor forță şi direcție, componenta emoțională a fiecărui nivel, procesul care se desfăşoară în conştiință la fiecare nivel în parte, cum ne influențează toate acestea

viziunea despre lume şi Dumnezeu şi cum poate fi găsită o rezolvare în cazul în care nu credem în divinitate.

Voi reda exemplificări clinice ale unor cazuri pe care le-am întâlnit eu însumi şi asupra cărora am lucrat utilizând aceste tehnici, precum şi strategii care au funcționat în cazul altor persoane. Cu ajutorul acestor experimente clinice putem demonstra principii ale conştiinței benefice pentru viața noastră, a tuturor. Ceea ce ne însuşim din studierea unui exemplu izolat îşi poate găsi ulterior alte aplicații; vom constata, astfel, cum după ploaie, vine soare. Vom învăța să transformăm ceva considerat cumplit - respectiv durerea crâncenă - în ceva diferit cum să beneficiem de această durere şi cum să trăim o viață d plenitudine în urma cunoaşterii acumulate dintr-o experiență anume. Pentru a ajunge aici, trebuie, însă, să aflăm câte ceva despre natura conştiinței şi cum ne poate ajuta aceasta în viață la modul general.

Care credeți că este natura experienței umane? Unde considerați că este trăită experiența? Ne vom întoarce din nou în relația dintre trup, minte şi suflet; toată lumea utilizează sintagmă „trup, minte şi spirit", dar, mai concret, ce înseamnă asta? Eu am devenit om de ştiință pentru că aveam o gândire sceptică, pragmatică. Sunt impresionat de ceea ce funcționează, iar chestiunile ipotetice, teoria, mă lasă rece. Mă interesează în cel mai înalt grad ceea ce produce rezultate şi ceea ce poate fi reprodus prin proprie experiență.

Aşa cum am spus şi anterior, primul lucru pe care trebuie să-l înțelegem este că trupul nu are capacitatea de a se experimenta pe sine. Este surprinzător, din moment ce noi considerăm că ne simțim corpul, toți ne identificăm cu propriul corp. Poate, însă, corpul să se simtă pe sine? Mâna, de exemplu, nu are nici o modalitate de a-şi percepe propria existență; piciorul nu are cum şti că este picior. Părțile corpului sunt experimentate prin mijlocirea senzațiilor, la fel ca şi trupul în ansamblul său. Noi nu ne simțim corpul, ci simțim senzațiile din corp. Unde se simt aceste senzații

corporale? În minte. În lipsa acesteia, nu putem resimți ce se întâmplă în corp şi nici senzațiile care ne oferă informații despre el. Experimentarea corpului nu are loc în corpul însuşi, ci în minte. Iată primul gând surprinzător care trebuie să ne devină familiar.

Următorul, este acela că nici mintea nu se poate experimenta pe sine. Un gând nu se poate analiza pe sine, un sentiment nu se poate simți pe sine, iar o amintire nu-şi dă seama că este o amintire. Mintea trebuie să existe în ceva mai grandios decât ea, ca să realizeze ce se petrece în interiorul ei. Şi ce este mai grandios decât mintea? Ştim ce se petrece în minte datorită conştiinței însăşi.

Conținutul minții şi ceea ce se petrece înlăuntrul ei se dezvăluie prin intermediul conştiinței; iată de ce experimentarea acestora are loc în conştiință. Realizăm ce se petrece în interiorul propriei conştiințe. Dacă, de exemplu, se înlătură o porțiune din creier, atunci partea aceea a minții nu mai este operațională în sfera fizică. Dacă porțiunea înlăturată corespunde ariei senzoriale, atunci partea opusă corespunzătoare a corpului nu mai poate fi simțită. Iată cum corpul este resimțit de minte, prin intermediul creierului.

Ştim că dacă este eliminată conştientizarea, dispare şi cunoaşterea a ceea ce se întâmplă în minte. Acesta este, de altfel, şi scopul anesteziei. Interesant este că însăşi conştientizarea este experimentată dintr-o sferă mult mai cuprinzătoare. Pe măsură ce aceasta evoluează, ne dăm seama că ceva de dimensiuni mai reduse este întotdeauna experimentat pornind de la ceva de natură superioară.

Acesta din urmă conține şi permite experimentarea a ceea ce se află pe o treaptă inferioară. Conştientizarea este, apoi, experimentată în acea sferă mai vastă care este nelimitată şi care o include. Aceasta este natura ei caracteristică, să cunoască tot ce se petrece în minte. Caracteristic minții este să ştie ce se petrece cu senzațiile, iar specific senzațiilor este să ştie ce se întâmplă în corp.

Este important de ştiut că orice experienţă obişnuită are loc numai şi numai în conştiinţă. Unde este localizată conştiinţa aceasta atunci când trăim o experienţă? Unde resimţim, în noi, experienţa respectivă? Există o arie anume de localizare a conştiinţei? O putem găsi într-un amplasament concret sau o zonă anume?

Este interesant de cunoscut acest lucru: conştiinţa nu deţine un loc anume, nu este circumscrisă unei arii fizice şi nu are limite. Ne imaginăm, îndeobşte, că „Ceea ce resimţim este un produs al minţii". De fapt, lucrurile nu stau aşa. Unde resimţim gândul? Nicăieri; el nu are un loc determinat, nu are o arie de localizare. Este în natura conştiinţei să nu aibă formă precisă. să fie lipsită de formă. Conţinutul său nu are o formă anume, însă câmpul conştiinţei însăşi este asemenea unui spaţiu, lipsit de o localizare precisă. Acest lucru îşi va dovedi importanţa mai târziu, când vom discuta despre una dintre tehnicile de abordare a durerii care poate fi adresată atât sub aspect local, cât şi sub aspect general.

Există câteva modalităţi de a manevra durerea - senzaţia specifică şi resimţirea ei. Poziţia pe care ne situăm, ca fiinţa omenească, faţă de experimentarea durerii şi modul în care evoluează propria noastră conştiinţă vor determina dacă durerea implică şi suferinţă sau nu. Durerea este ceva, suferinţa este altceva.

Primul lucru care trebuie eliminat este convingerea că durerea şi suferinţa sunt unul şi acelaşi lucru, fiindcă aceasta antrenează o serie întreagă de programe care trebuie, apoi demontate. Să discutăm puţin despre durere; este foarte posibil să simţim durere şi, totuşi, să fim indiferenţi la această senzaţie. Este cu putinţă ca durerea să fie prezentă în corp, dar, în urma administrării unui analgezic sau ca o consecinţă a intrării într-o stare alterată de conştienţă (o stare hipnotică, de exemplu), să nu resimţim decât în foarte mică măsură, ori chiar deloc, durerea sau suferinţa.

Este ca şi când, deşi durerea ar continua să fie prezentă, cu nu ar mai fi conectată la senzaţia dureroasă. Durerea se

manifestă mai departe, fără ca individul să se afle sub influența ei. Altfel spus, nu este neapărat necesar să fim victimele sale. Durerea se poate manifesta în aşa fel încât aceasta să nu implice suferința sau suplicii de vreun fel. Acceptarea faptului că aşa ceva este cu putință constituie primul pas care ne apropie de această realitate. Trebuie să renunțăm la ideea că durerea şi suferința sunt unul şi acelaşi lucru.

Un exemplu în acest sens îl constituie convingerea că o şedință la dentist implică obligatoriu durere. A existat o perioadă în viața mea, cu mult timp în urmă, când o vizită la dentist însemna un chin atroce. Îmi amintesc că o amânam ori de câte ori acest lucru era cu putință, fiindcă pragul meu de durere era extrem de scăzut. Pentru o simplă curățare a dinților, era nevoie să mi se administreze un analgezic - aveam o predispoziție la durere.

Ce anume determină pragul durerii fiecăruia dintre noi sau promptitudinea cu care o resimțim? Cu trecerea anilor, mi-am însuşit diferite tehnici spirituale şi tehnici de conştientizare pe care am început să le aplic asupra durerii. Durerea resimțită a început să scadă şi, spre marea mea surprindere, am reuşit să merg la dentist şi să simt doar o durere suportabilă în locul uneia chinuitoare. Treptat, aceasta s-a transformat într-o durere uşoară si, ulterior, în disconfort. În prezent, nu mai simt nici măcar disconfort la dentist. Parcă nu se scurge nici măcar un minut de când mă aşez pe scaunul stomatologic, până trebuie să mă ridic şi întreb „Ați terminat deja? Nu-mi vine să cred!”

Spre sfârşitul acestui capitol, vă voi prezenta câteva tehnici de autohipnoză, un gen de autosugestie care să întărească ce ne am însuşit deja, respectiv cum să facem uz, în propriul beneficiu, de o stare modificată de conştiență, cum să purcedem dintr-un spațiu sugestionabil pentru a reuşi să învățăm mai rapid să atenuăm durerea şi cum poate constitui acest spațiu un mediu propice pentru a ne educa într-un ritm mai intens. Până la viitoarea voastră vizită la stomatolog s-ar

putea să nu aveți suficient timp să învățați aceste tehnici, aşa că vă împărtăşim câteva modalități de a grăbi acest proces.

Primul lucru pe care trebuie să ni-l însuşim este ce avem de făcut în cazul durerii acute. Cineva îşi scrânteşte deodată glezna în mers, ceea ce-i provoacă o durere insuportabilă; sau îşi rupe piciorul, suferă o criză biliară, o colică renală, un atac de cord, ori i se întâmplă un accident banal - o julitură la genunchi sau o lovitură la cap -, ceea ce declanşează clipele acelea de durere năucitoare. Ce avem de făcut în aceste situații urgente? Vă vom dezvălui, în cele ce urmează, o tehnică potrivită pentru o gamă variată de afecțiuni, ca şi pentru vindecarea durerilor acute sau cronice.

La început, când suferim un accident, survine un şoc, cu atunci când ne opărim mâna cu apă clocotită sau ne ardem la atingerea de plita fierbinte. Tehnica ce va face minuni în acest caz este renunțarea la a mai opune rezistență. Să comparăm, în continuare, avantajul renunțării cu modul în care procedează mintea de obicei. Mintea se opune, de regulă, unei experiențe, fiindcă se află în expectativa suferinței. În ea se desfăşoară deja programul: „Durerea înseamnă suferință, deci mă voi opun acesteia". Ne imaginăm, în mod greşit, că dacă îi opunem rezistență, durerea va dispărea.

Primul lucru pe care trebuie să-l ştim este că durerea şi suferința sunt alinate rapid dacă facem stânga împrejur, capitulăm şi renunțăm să ne mai opunem lor. Cum aplicăm acest lucru în viața de fiecare zi? Vom oferi câteva exemple clinice de vindecare rapidă preluate din tehnici complet diferite de cele pe care le utilizează mintea, de obicei, în situații obişnuite.

A renunța să mai opunem rezistență înseamnă să trăim profund evenimentul şi să ne abandonăm cu totul senzației pe care o simțim. Înseamnă să nu luăm în seamă gândurile legate de ceea ce ni se întâmplă. În loc de asta, să trecem la trăirea nemijlocită a senzației şi să renunțăm complet la a-i opune rezistență. Dacă, de exemplu, ne ardem din greşeală şi nu mai opunem rezistență senzației de arsură, la început ne

vom simți copleşiți. Deschidem uşile pe care năvăleşte durerea şi ne abandonăm în fața ei, încetând să-i mai opunem rezistență. Spunem „Mai mult, mai mult, mai mult”. Ca să ni se pară mai acceptabil un astfel de gând, trebuie să ştim că, indiferent de natura experienței, cantitatea de durere pe care o putem simți este limitată. Îi deschidem larg uşa şi ea dispare apoi rapid. Spunem „Renunț să mai opun rezistență acestei experiențe. Renunț să o mai resping. Ignor gândurile legate de ea pentru că nu-mi voi folosi la nimic. Aleg, în schimb, să mă abandonez cu totul în fața experienței şi să-mi îngădui să o simt în întregime”. Este ca şi când s-ar deschide o uşă, s-ar face curent, iar întreaga cantitate de durere ar fi resimțită rapid şi dintr-odată, epuizându-se în doar câteva minute.

Mi-aduc aminte că mi-am scrântit o dată glezna când eram în San Francisco. Era o entorsă gravă care ar fi necesitat, de regulă, intervenția unui ortoped, un pansament compresiv sau chiar o cizmă ghipsată pentru vreo şase săptămâni. Eu m-am aşezat doar pe o bancă din parc, am închis ochii şi m-am lăsat în voia durerii; simțeam valuri peste valuri de durere sfâşietoare. Dacă m-aş fi opus, aş fi sfârşit cu glezna în ghips. Cu alte cuvinte, dacă se opune rezistență durerii, o senzație de durere acută se poate transforma într-o afecțiune cronică. Eu am stat pe banca aceea şi am lăsat-o să mă inunde. M-am abandonat valurilor de durere care mă asaltau. Cu toate acestea, în mod curios, pentru că alesesem să trăiesc experiența, nu sufeream. Procedând astfel, devenisem stăpân pe situație, nu mai eram o victimă. Declaram: „Am ales de bunăvoie să trec prin asta; vreau să simt încă şi mai multă durere”. Drept consecință, cantitatea de suferință implicată a fost de-a dreptul neînsemnată. Alinarea durerii s-a produs repede şi peste trei-patru minute eram din nou în picioare, capabil să merg. Durerea scăzuse până la un nivel minim şi mi-am continuat plimbarea tot fără să-i opun rezistență.

Ceva mai târziu, când mi-am rupt piciorul drept, am procedat în acelaşi fel. Tăiam lemne şi un buştean imens de stejar mi-a căzut pe laba piciorului drept, zdrobindu-mi toate oasele din zona aceea. De Crăciun, eram deja înapoi pe ringul de dans. Piciorul meu n-a stat niciun moment imobilizat în ghips; tot ce am făcut a fost să renunț, în mod conştient, la a opune rezistență experienței respective.

După un timp, am suferit o leziune care a trebuit să se soldeze cu o amputare. Am avut un nou şoc, după care am ştiut cum să procedez şi în acest caz: să nu opun rezistență, să nu mă opun senzațiilor de durere. Comportându-mă astfel, chiar în fața ochilor mei s-a întâmplat ceva ce lumea ar numi un miracol. Primul lucru pe care l-am făcut după ce mi-am tăiat din greşeală degetul mare de la mână cu ferăstrăul circular, a fost să încetez imediat să mă opun acestei experiențe. Am stat liniştit şi am permis durerii să mă inunde; în câteva secunde, sângerarea a încetat. Încă mai am bucata de scândură pe care o tăiam atunci şi pe ea nu sunt decât vreo opt picături de sânge. Artera digitala, care fusese secționată, ar fi trebuit să pulseze îngrozitor, dar, fiindcă nu am opus rezistență, lucrul acesta nu s-a întâmplat.

Un prieten, care se arsese grav în bucătărie, a stat liniştit şi a decis în mod conştient să nu se opună durerii pe care o simțea, peste un minut sau două, durerea a încetat. Nu s-au format nici măcar băşici în urma arsurii. În mod normal, ar fi trebuit să apară o băşică mare cu lichid care s-ar fi vindecat în luni de zile, dar tot ce i s-a întâmplat lui a fost o decolorare a porțiunii respective.

Odată, un tâmplar care asista la cursurile mele s-a ars la ambele mâini. A aplicat aceeaşi tehnică, renunțând imediat să se opună durerii pe care o simțea. Mâinile lui ar fi trebuit să fie acoperite cu băşici şi ar fi fost necesar să stea săptămâni de zile cu ele bandajate; în loc de toate acestea, mi-a spus că în vreo trei sau patru minute durerea îi trecuse şi nu i-a apărut nicio băşică de la arsura aceea. Acestea sunt doar câteva exemple de vindecare imediată, care demonstrează că

trupul ştie cum să se vindece singur din clipa în care renunțăm să mai opunem rezistența durerii pe care o simțim.

De ce are loc acest fenomen? Nu e nicio scamatorie la mijloc; oricine poate verifica adevărul celor relatate aici. Este, de altfel, o învățătură banală cunoscută de mii de ani. Cei care practică meditația Zen ştiu că primul lucru pe care trebuie să-l învețe este cum să facă față disconfortului fizic, renunțând la a mai opune rezistență experienței respective, respingând toate gândurile legate de aceasta şi contopindu-se cu ea, astfel făcând-o să dispară.

În lucrul cu conştiința, procesul este cunoscut sub denumirea de „dispariție". Renunțând complet la a opune rezistență unui eveniment, îl facem să dispară din realitatea noastră. Se poate constata cum, urmare a rezistenței pe care i-o opunem, experiența se prelungeşte în timp. Atâta vreme cât opunem rezistență unui lucru şi ne cramponăm de el, acesta continuă să existe. Opoziția îi conferă putere asupra noastră, iar noi devenim victimele sale. Suntem rezultatul experiențelor cărora le opunem rezistență. În clipa în care renunțăm să ne mai opunem şi devenim una cu ele, dispar. Aceasta înseamnă, de asemenea, să renunțăm şi la imaginile asociate acestor evenimente, precum şi la energia pe care o acumulează în noi.

Cauzele acestor fenomene pot fi înțelese dacă recurgem la Harta Conştiinței. Aşa cum am amintit anterior, fiecare nivel de conştiință a fost calibrat matematic pentru a-i evidenția forța relativă comparativ cu celelalte niveluri. Săgețile indică dacă energia este îndreptată într-o direcție negativă sau pozitivă, lucru foarte important la determinarea modului în care resimțim lucrurile. Cele îndreptate în direcție negativă sunt resimțite ca durere şi suferință, fiind distructive şi în detrimentul vieții noastre.

Emoțiile ne sunt influențate de diverse câmpuri de energie - indicatori ai unui proces ce are loc în conştiința noastră. Aceste câmpuri de energie influențează modul în care privim şi resimțim propria activitate, precum şi felul în care trăim

relația cu ceva superior sinelui individual, pe care lumea l-a denumit Divinitate. Este relația cu un câmp mai vast de conştiință şi cu acele câmpuri puternice care se întâlnesc la nivelurile superioare.

Unicul motiv de a trece în revistă toate acestea este de a înțelege ce se întâmplă în cazul tehnicii de abordare a durerii acute. Rezistența la durere este o energie negativă care calibrează în jurul valorii de 150. Dacă se încearcă dominarea durerii sau se face uz de puterea voinței împotriva ei pentru a-i rezista, atunci îşi face apariția un câmp de energie negativă care calibrează în jurul valorii de 150. Este cam acelaşi nivel cu acela al emoțiilor de genul resentimentelor sau al suferinței morale, în care respingem durerea şi ne deranjează existența ei. Dacă abandonăm opunerea rezistenței la durere, dacă avem curajul să utilizăm această tehnică şi suntem dispuşi s-o încercăm fără rezerve, atunci avansăm la câmpul cu valoarea 250, denumit Neutru. Pătrunderea în Neutru înseamnă să ne aflăm într-un câmp de energie pozitiv şi detaşat, în care considerăm că „Sunt de acord cu lucrul acesta şi sunt dispus să-l experimentez". Manifestarea bunăvoinței ne propulsează într-un câmp de energie care calibrează la 310, unde spunem un „da" neechivoc vieții şi evenimentelor sale, unde ne manifestăm acordul şi ne aliniem la această energie, şi unde viața se exprimă pe sine ca intenție pozitivă.

În loc să opunem rezistență vieții, ne lăsăm purtați de ea şi ne supunem lui Dumnezeu. Aceasta este înțelepciunea lui Tao, care ne învață că salcia se îndoaie în vânt dar stejarul, care nu se apleacă, se rupe. În loc să ne opunem la ceea ce se întâmpla atunci când ne julim bărbia, nu trebuie decât să fim ca o salcie în vânt şi să urmăm cursul evenimentelor, renunțând a le opune rezistență. În felul acesta, părăsim un câmp de energie negativ şi plin de durere, de resentimente, mânie şi teamă. Teama se situează la nivelul de minus 100, un câmp de energie joasă aflat la mare distanță de bucurie. Cu cât valoarea este mai mare, cu atât sentimentul de fericire

este mai intens. Atunci putem, în sfârşit, să facem alegeri, să manifestăm bunăvoinţă şi chiar sa acceptăm că ceea ce ni se întâmplă este exact ce ne trebuie ca sa facem faţă situaţiei; toate acestea ne vor propulsa la nivelul 380 — un câmp cu energie foarte înaltă.

Când alegem să fim în armonie cu viaţa - indiferent dacă nimerim peste un şarpe sau peste altă provocare - şi ne abandonăm acestei experienţe, noi, de fapt, invităm şi creăm, din noi înşine, o putere superioară, o energie mai înaltă. Cei care au recurs la tehnica descrisă au sfârşit prin a o denumi putere superioară, şi-i vom auzi adesea spunând: „Am apelat la Puterea mea Superioară". Cei care încă nu cunosc această expresie, ai putea spune: „Putere Superioară? Nouă nu ni se pare ceva real, cum am putea face să devină reale aceste experienţe?"

Le putem materializa, realizându-le. Experienţele prind formă prin faptul că le dăm curs. Executând acest exerciţiu, vom observa că experienţa noastră nu este condusă de sinele individual, ci de *altceva,* peste doar câteva momente, ceea ce înainte era o durere agonizantă, devine o durere mai mult decât suportabilă. Am reuşit să scăpăm de opunerea rezistenţei şi de teama de suferinţă. Este de dorit să evităm sau să ocolim câmpul de energie negativă al unei forţe de joasă energie; reuşim, în felul acesta, să ne deplasăm într-un câmp de energie de nivel superior, fiindcă, pe măsură ce ne îndreptăm spre energii superioare, precum iubirea, ajungem şi la un câmp de energie cu valoarea 500.

La iubirea necondiţionată de la nivelul 540, câmpul respectiv are capacităţi vindecătoare; este, de altfel, şi nivelul la care se situează vindecătorii. Câmpul generat de aceştia din urmă calibrează de la nivelul 540 în sus. Este un câmp incomensurabil de iubire, iar emoţia care-i corespunde este resimţită tot ca iubire acea aspiraţie de a ne contopi cu viaţa, de a spune „da" vieţii şi de a renunţa la orice opoziţie.

Vindecarea de durerea acută, care survine automat după utilizarea acestei tehnici, poate fi resimţită de oricine. Mie mi

s-a întâmplat de nenumărate ori până acum, ca şi altor persoane care au încercat acest lucru. Numeroşi oameni au avut această ocazie. Îmi aduc aminte că descriam această tehnică într-o duminică, la un curs seral, şi, în cursul săptămânii care i-a urmat, câțiva dintre participanți au suferit leziuni grave; informația pe care le-o furnizasem s-a dovedit providențială pentru ei. Le-a permis, efectiv, să treacă peste acele întâmplări cumplite cu bine. La scurt timp, un prieten masiv, extrem de corpolent, mi-a făcut o vizită şi m-a îmbrățişat cu atâta forță încât mi-a rupt trei coaste. Le-am simțit plesnind, dar n-am spus nimic pentru că omul s-ar fi simțit vinovat. Coastele s-au vindecat, dar ceva mai târziu, în aceeaşi iarnă, un alt prieten mi-a tras o îmbrățişare zdravănă care a dus la ruperea a trei coaste din partea opusă a corpului. Nu este nevoie să mai spun că nici atunci n-am scos vreun cuvânt (destul, însă, despre „karma coastelor").

Cum poate fi utilizată tehnica aceasta pentru a face față durerii cronice, care este diferită de durerea acută? La fel ca în cazul celei din urmă, numai că procedăm într-un mod uşor diferit. Aşa cum am amintit anterior, toate experiențele au loc în conştiință. Mai întâi, vedem unde simțim durerea - de exemplu, la degetul mare, cel care a fost retezat cu ferăstrăul. Inițial, am putea fi tentați să afirmăm că ne doare degetul, dar unde se manifestă durerea de fapt? Să ne deplasăm, pentru moment, atenția de la deget. Dacă spunem „îmi deplasez centrul atenției la creştetul capului", atunci, din punctul situat în creştetul capului, ne privim degetul şi simțim că ne doare; unde îşi face, însă, apariția, senzația de durere? Când procedăm în felul acesta, constatăm că durerea este resimțită pretutindeni - împrejurul corpului şi în câmpurile de energie ale corpului - este ca şi când ea s-ar manifesta, într-adevăr, peste tot.

Aproape toată lumea s-a confruntat, la un moment dat, cu senzația neplăcută dată de o indigestie sau şi-a simțit genunchii tremurând sub imperiul emoției. Resimțim, parcă, în tot corpul acele senzații. Dacă ne deplasăm, însă, din nou

atenția în creştetul capului - ca un fel de exercițiu pe care alegem să-l facem - începem să resimțim durerea din locul respectiv. Constatăm că durerea pare a fi generalizată, după care recurgem la aceeaşi tehnică pe care am folosit-o pentru a face față durerii acute: renunțăm să ne opunem acestei senzații pe care o resimțim pretutindeni, fiindcă ea nu este localizată undeva anume.

Este de dorit să facem o departajare clară între sentiment, senzație sau experiența ca atare şi gânduri. Vom continua să ne vedem de viață, cu toate problemele ce țin de ea - în special boala fizică -, dar cu o senzație extraordinară dată de ceea ce trăim în realitate. Apoi, mintea începe să brodeze în legătură cu experiența pe care o trăim, o etichetează şi-i ataşează diferite concepte. Cineva poate, de exemplu, să se îmbolnăvească de ulcer sau să sufere o luxație: acestea sunt etichete, concepte sau diagnostice. „Durerea" este un concept, la fel cum este şi cuvântul „senzație". Fenomenul experiențial se află în spatele cuvintelor, conceptelor sau etichetelor.

Ce resimte, de fapt, individul? A avea ceea ce se numeşte „ulcer", înseamnă a simți o senzație specifică în regiunea abdominală, „chiar în locul acesta". Apoi, intervine mintea: „Ei, nu pot să-i spun ulcer, o s-o numesc senzație de arsură". Acesta este tot un concept; am aflat ce înseamnă acest lucru şi că el este o formă-gând. În realitate nu simțim o senzație de arsură, ci pătrundem în experimentarea unei trăiri în care cuvintele nu-şi au locul. Să lăsăm cuvintele deoparte şi să trăim experiența.

Când un animal simte o durere, el nu are cum s-o descrie în cuvinte; este doar ceva care i se întâmplă în acel moment. De ce nu am face apel la natura noastră animalică, alcătuind un tot din ceea ce trăim, fără să-l mai zugrăvim în cuvinte? Toate aceste gânduri aduc cu ele programe şi sisteme de convingeri complicate, iar noi devenim, după aceea, subiectul efectelor acestor gânduri. Dacă îmi spun „Sufăr de ulcer", îşi face apariția un set de programe care se armonizează cu „ulcerul". Ca urmare a naturii minții, datorită forței sale,

începem să trăim toate acele programe. Conceptul cel mai dificil de înțeles, atunci când se abordează munca de cercetare în domeniul conştiinței, este forța minții şi câtă influență are ea în realitate. Pur şi simplu nu putem fi neglijenți când vine vorba despre gândurile noastre.

Odată ce reuşim să înțelegem forța minții şi natura gândurilor, ne dăm seama că unul dintre principiile conştiinței stipulează că suntem influențați doar de ceea ce gândim. Această singură frază reprezintă cheia de boltă a vindecării tuturor maladiilor, a durerii şi a suferinței. *Suntem influențați doar de ceea ce gândim.* Mintea este extraordinar de puternică. Marea dificultate a oamenilor constă în a înțelege cât de puternică este ea de fapt. De aceea, când avem de-a face cu durerea sau suferința de un fel sau altul, trebuie, chiar de la început, să întrerupem, să renunțăm şi să anulăm toate sistemele noastre de convingeri referitoare la ele. Cercetările au demonstrat că însuşi sistemul de convingeri este acela care creează, efectiv, experiența. Incidentul este o expresie a acestui sistem de convingeri. Este ca şi când mintea ar găsi o justificare pentru ceea ce consideră ea a fi adevărat.

Noi putem şti dacă acela este un adevăr, renunțând la convingerea că durerea şi suferința sunt unul şi acelaşi lucru. Atunci când ne adresăm durerii - fie ea acută sau cronică -, este necesar să anihilăm toate gândurile referitoare la durere din moment ce acestea reprezintă, în realitate, sisteme de convingeri. Trebuie, în schimb, să căutăm adevărul radical - radical în sensul că renunțăm la orice, cu excepția trăirii, fără cuvinte, a ceea ce simțim efectiv şi nu mai opunem rezistență acestor trăiri. Procedând în felul acesta, vom simți alinarea suferinței şi, destul de curios, vom ajunge în punctul în care nu ne va mai păsa dacă „durerea" este prezentă sau nu.

La început, această idee ar putea fi greu de acceptat fiindcă mintea nu vrea decât să scape de durere. Abordarea noastră terapeutică cere, în schimb, să îmbrățişăm durerea, să lăsăm senzațiile dureroase să se manifeste dar să ne

distanțăm de ele. Altfel spus, este ca şi când durerea ar fi circumscrisă unui spațiu de manifestare, iar noi începem să ne detaşăm de această dureri localizată. Este ca atunci când simțim efectul morfinei care ne-a fost administrată în cazul unei glezne rupte. La început durerea este prezentă, după care simțim că ne distanțăm de ea. Nu mai este cu noi, nu mai este a noastră. În exemplul anterior, narcoticul acționează aşa cum am explicat că poate proceda conştiința însăşi. Narcoticul creează, de fapt, premisele pentru ca şi conştiința să se comporte exact în acelaşi fel. Putem, însă, învăța să obținem acelaşi rezultat şi fără ca acesta să fie declanşat de o substanță narcotică.

În trecut, a trebuit să fac acest lucru. Ani la rând am suferii de alergii severe la orice fel de analgezic, narcotic sau anestezii şi în acel răstimp am avut tot felul de afecțiuni şi accidente grave, la care s-au adăugat intervenții chirurgicale fără anestezie. Silit de împrejurări, în loc să recurg la metodele obişnuite de tratare a durerii, a trebuit să fac investigații şi să descopăr capacitățile şi forța conştiinței însăşi. Mi-am dat seama că unicul rol al analgezicelor era să-i permită conştiinței să-şi exercite propria forță. Iată de ce pot, acum, să afirm că această conştiință deține forța necesară obținerii aceloraşi rezultate în lipsa oricărui tip de analgezic.

Începem să ne distanțăm de durere, renunțând să-i mai opunem rezistență şi nedorind să mai schimbăm ceva în privința ei. Lăsăm senzațiile dureroase să fie prezente şi modificăm felul nostru de a reacționa la ele, ajungând să nu ne mai pese dacă acestea există sau nu. Poate părea bizară această nepăsare, dar de fapt este foarte simplu. În viață, ne-au deranjat multe lucruri. Simțeam că trebuia să facem ceva în privința lor, dar la un moment dat le-am dat deoparte şi am devenit indiferenți la ele. De exemplu, poate că ați avut cândva o problemă sâcâitoare în grădina din spatele casei şi v-ați zis într-o bună zi: „Oh, la naibii cu ea”. Brusc, ați trecut de la încercarea de a găsi o rezolvare, de a o ține sub control, de a o modifica şi de a vă exercita voința asupra ei, la

acceptul de a o lăsa în pace. (Când încercăm să schimbăm oamenii, locurile sau împrejurările, ne dăm seama că ne confruntăm cu imposibilul şi că prin persistența noastră nu reuşim să creăm decât suferință). În clipa în care lăsăm lucrurile în voia lor, încetăm să le mai experimentăm. Ajungem la o stare de lipsă a durerii, în prezența însăşi a acestei dureri.

Senzațiile pe care le resimțim după o leziune dureroasă continuă să se transmită, dar cui îi mai pasă? Senzațiile dureroase în urma unei amputări continuă să apară, dar ne-au devenit indiferente. Nu mai au importanță. Dacă sunt prezente, sunt prezente; dacă nu mai sunt, nu mai sunt. Toate acestea pot surveni ca urmare a unui exercițiu foarte simplu, în care rămânem complet indiferenți la durere. Majoritatea durerilor pe care le-am simțit în viața mea au dispărut, până la urmă, de la sine. fenomenul poate dura câteva minute în cazul unei leziuni severe, sau luni de zile în cazul durerii cronice. Şi alte persoane au relatat că au trăit aceeaşi experiență, utilizând această tehnică.

Am suferit, cândva, de o afecțiune care a avut nevoie de peste un an de zile de renunțare consecventă la a-i opune rezistență, de eliberare continuă de ea şi de neîntreruptă abandonare în fața ei, înainte ca, în sfârşit, să dispară; ştiu, aşadar, că senzațiile dureroase vor dispărea la un moment dat, însă nu încerc să forțez acest lucru. Ar însemna să fac eforturi să schimb o stare de fapt, să scap de ea. Din observațiile mele clinice, ştiu că pe măsură ce individul renunță să mai opună rezistență la durere, ajunge în punctul în care nu-i mai pasă dacă durerea continuă să fie prezentă sau nu; la un moment dat, într-o dimineață, la trezire, constată că ea a dispărut. Țin să subliniez încă o dată că nu renunțăm să opunem rezistență durerii cu intenția de a scăpa de ea - acesta este doar un efect secundar implicit. Când ajungem să nu ne mai sinchisim de prezența sau de absența durerii, în noi se petrece o mare schimbare, fiindcă din acel moment devenim imuni la durere.

Este bine de ştiut că mintea noastră are această forță, deține această capacitate; este nevoie doar ca cineva să ne arate acest lucru şi să ne încurajeze să-l încercăm, ca să ne dăm seama că el funcționează. Nu trebuie, însă, să şi suferim din cauza unei dureri, indiferent de natura acesteia. Durerea este ceva, pe când suferința este cu totul altceva. Trebuie să ne repetăm cât putem de des acest lucru şi să începem să utilizăm tehnicile descrise. Alun atunci ne vom da seama că există un „eu" separat de durere, este ca şi când nu am mai fi conectați la ea, ca şi când am depăşi în măreție ceea ce ne doare şi am fi situați deasupra durerii însăşi.

Care este semnificația experiențelor de viață? Semnificația stabileşte modul în care le trăim, sentimentele pe care le nutrim în legătură cu ele... nu-i aşa? Nu are absolut nicio importanță ce se petrece în lume, dacă noi înşine putem fi într-un fel anume. Nu ceea ce se întâmplă în afara noastră contează, ci cum ne raportam noi înşine la evenimentele exterioare. Cei care sunt suficient de evoluați spiritual, se pot afla în situații cumplit de dramatice şi, totuşi, să nu fie afectați de acestea.

Unul din lucrurile pe care le putem, totuşi, face în privința durerii este să ne perfecționăm în mod conştient acțiunea asupra propriei noastre conştientizări şi să ne-o dezvoltăm. Predispoziția spre durere apare ca urmare a păstrării, în forul nostru interior, a unui mare de număr de gânduri şi sentimente negative. Travaliul spiritual şi evoluția au o valoare generală. Până de curând, fenomenul iertării nu fusese cu adevărat receptat decât de religie, iar acum a devenit aproape un fenomen social. În prezent, când ne vedem de viața socială obişnuită şi intervine cineva cu un sentiment ostil, ceilalți vor remarca persoana respectivă şi vor şti că următorul pas pe care-l au de făcut este să învețe cum să-i ierte fapta; în caz contrar, vor avea de suferit de pe urma ei.

Durerea şi suferința apar ca rezultat a ceea ce reținem în minte. De ce sunt anumite persoane atât de susceptibile la

durere şi suferință, pe când pentru altele acestea sunt doar experiențe trecătoare? Durerea şi suferința le afectează doar la suprafață, fără a pătrunde în profunzimea lor; ceva le poate necăji foarte tare în aparență, dar ceea ce sunt ele în interior rămâne netulburat. Pe undeva, există o diferență între ceea ce persoana este şi ceea ce persoana trăieşte ca eveniment exterior. Adevăratul Sine este complet neafectat şi permite experienței să ajungă la sine. Supărarea - conflictul emoțional sau orice s-ar întâmpla să fie - poate persista ore de-a rândul, însă adevăratul Sine interior nici măcar nu participă la acest incident. Iată deosebirea dintre sinele real şi ceea ce resimțim. Ne referim la renunțarea la obişnuința de a identifica individul cu experiența pe care o traversează: individul este locul de survenire a experienței, nu este experiența în sine.

Cum am putea aduce în noi această evoluție şi creştere spirituală? Să ne întoarcem, atunci, la Harta Conştiinței, pentru a vedea cum ne raportăm la durerea cronică, în vederea depăşirii ei şi pentru a nu ne mai afla în constantă suferință din această cauză.

Spre partea inferioară a Hărții regăsim câmpul de energie al Vinovăției, care calibrează la nivelul 130. Sentimentele de vinovăție excesive şi care se prelungesc în timp ne predispun la îmbolnăvire, accidente, durere şi suferință. Perspectiva asupra lumii care rezultă din vinovăție se traduce prin predispoziția constantă spre păcătuire, suferință şi ură de sine. Procesul care urc loc în conştiință la acest nivel este unul de autodistrugere şi decurge, în mod firesc, din ura de sine. Drept urmare, unul dintre sistemele de convingeri la care trebuie renunțat este acela că vinovăția şi suferința ar avea o anume valoare. Pe măsură ce trecem în revistă câmpurile de energie, observăm că cei care se apropie de cele corespunzătoare sfinților şi ființelor ilustre, se apropie totodată şi din ce în ce mai mult de Dumnezeu, îndepărtându-se de vinovăție, durere şi suferință. Când soseşte momentul trăirii Realității Ultime, traversăm pragul unei iubiri din ce în ce mai mari, pentru că iubirea sporeşte şi

se extinde pe măsură ce ființa trece de la starea de bucurie şi extaz, la cea de linişte interioară.

Trebuie să renunțăm la a mai adora zeul suferinței. Creştinii nu trebuie decât să renunțe la adorarea Dumnezeului răstignit, a lui Iisus răstignit, adoptându-l, în schimb, pe Iisus înviat. Mesajul său n-a fost niciodată unul al morții, păcatului şi suferinței. Oamenii care se identifică cu propriul trup - materialiştii puri - îl privesc pe Iisus de pe cruce ca pe un trup suferind şi ajung să fie cuprinşi de durere, păcat, vinovăție şi suferință. Acesta să fi fost, oare, mesajul Său? De aceea a murit Hristos, ca să-i învețe pe oameni că sunt doar un corp fizic? Sau a dorit să transmită mesajul contrar, că nu suntem limitați de nimic? Trebuie să purcedem la înlocuirea ideilor noastre confuze şi să ne gândim să trecem la o stare mai plină de iubire, de conştiință mai înaltă pentru a realiza că mesajul era acela al unui Iisus al învierii.

Apoi, trebuie să renunțăm la convingerea că pocăința, vinovăția, păcatul şi suferința au, cine ştie cum, vreun beneficiu spiritual major. La drept vorbind, toți acei mii de oameni pe care i-am tratat în mediul clinic de-a lungul a peste cincizeci de ani şi care acuzau dureri cronice, sentimente de vinovăție, se considerau păcătoşi şi sufereau, erau persoanele cele mai egoiste şi egocentrice pe care mi-a fost dat vreodată să le întâlnesc. Durerea cronică şi suferința nu fac din oameni ființe iluminate şi pline de iubire. De obicei, le face arțăgoase, urâcioase, egoiste şi egocentrice, ceea ce le aduce la nivelul următor, acela al autocompătimirii. Cei mai mulți oameni care suferă de dureri cronice îşi plâng de milă, se jelesc, se autocompătimesc şi se tem în continuu de perpetuarea stării în care se află, întrebându-se dacă nu cumva aceasta se va înrăutăți. Îi opun permanent rezistență şi doresc constant să scape de ea.

Zona inferioară a Hărții Conştiinței reflectă câmpurile de energie negativă. La acest nivel, oamenii sunt foarte, foarte mânioşi. Supărarea celor care îndură dureri cronice este

extrem de mare şi sunt blocaţi în starea aceasta. Unii sunt chiar mândri nevoie mare că n-a reuşit nimeni, până în acel moment, să îi ajute. Relatează plini de înverşunare despre toţi doctorii la care au fost, toate tratamentele pe care le-au urmat şi cum nimic din toate acestea nu a dat rezultate în cazul lor.

Să trecem acum la Curaj, respectiv capacitatea de a accepta că se poate face ceva în privinţa modului de abordare a durerii. Acesta constă în simpla „renunţare la a i ne mai opune" şi în bunăvoinţa de a adopta această atitudine. Suntem, oare, dispuşi să încercăm? Chiar avem curajul să renunţăm să ne opunem durerii şi să ajungem să fim detaşaţi de ea, pentru a lăsa în urmă această suferinţă? Câmpurile de energie negativă sunt, per ansamblu, stări negative de suferinţă.

Toate săgeţile câmpurilor de energie situate peste valoarea de 200 sunt îndreptate în sus, ceea ce înseamnă că suferinţa îşi face apariţia din ce în ce mai rar pe măsură ce avansăm spre nivelul Bucuriei. Cum putem trăi cu maladia cronică de care suferim? Am fi, oare, dispuşi să o abandonăm fără a-i opune rezistenţă? Putem, oare, face deosebirea şi accepta că suntem acel ceva la care durerea vine să se ataşeze? Putem accepta că depinde de noi să acceptăm durerea şi, totuşi, să ne aflăm într-o stare în care suferinţa nu este prezentă?

Când vom analiza emoţiile corespunzătoare câmpurilor de energie care calibrează sub valoarea 200, vom observa că printre acestea se numără emoţiile care au drept echivalent durerea cronică: ura de sine şi sentimentul că suntem victime. Procesul care se desfăşoară în conştiinţă este unul distructiv, de lipsă de speranţă. Trăim cu impresia că nimeni nu ne poate scoate din starea în care ne aflăm. Aici ar merita să amintim caracteristica forţei minţii: ceea ce gândim, creează, efectiv, experienţele pe care le trăim. Cel care afirmă „Sunt un caz disperat", creează premisele apariţiei unei afecţiuni netratabile şi lipsită de orice speranţă de vindecare.

Dacă cel aflat la nivelul Suferinţei avansează la nivelul Apatiei, atunci trăieşte o constantă stare de regret, însoţită de

sentimentul de pierdere şi de descurajare - sentimente, de altfel, cât se poate de omeneşti. Nimeni n-ar dori să le resimtă, ci ar prefera să le înțeleagă. Prin înțelegere, aceste sentimente îşi găsesc rezolvarea.

Când mi-am tăiat degetul, am trecut prin toate aceste trăiri. La început am simțit că eram, într-un fel, pedepsit, atacat de forțe răzbunătoare sau ceva foarte asemănător. Durerea era acută; mi-am privit degetul mutilat şi m-am simțit neputincios. Eram disperat la gândul că degetul nu-mi va mai putea fi cusut la loc şi aşa mai departe. Am început să sufăr şi să jelesc de parcă aş fi pierdut o ființă iubită. Mă temeam de urmări şi de faptul că durerea şi suferința vor continua să persiste. Simțeam că mă opun dorinței de a scăpa de leziunea aceea, de dizabilitate, de durere, de suferință, de intervenția chirurgicală şi de tot restul. Eram furios, furios pe viață, pe soartă şi pe mine însumi. Erau sentimente de înțeles şi cât se poate de omeneşti. După aceea am trecut la nivelul Mândriei - mândria că aveam să fac ceva în legătură cu toate acestea -, apoi la acela al Curajului - curajul de a apela la acele tehnici despre care ştiam că funcționează exact în acest gen de împrejurări. Ulterior s-a manifestat şi dispoziția de a le utiliza, de a renunța să mă opun situației; am dorit să aplic aceste tehnici în vederea acceptării situației, astfel încât dacă aceasta exista, exista şi era în regulă cu mine, iar dacă înceta să mai existe, şi asta este în regulă cu mine.

Câmpul de energie Neutru este un câmp foarte interesant, fiind cel în care afirmăm că totul, indiferent ce s-ar întâmpla, este ok din punctul nostru de vedere. După ce ne eliberăm complet de opoziția noastră față de durere, nu ne mai pasă dacă aceasta este prezentă sau nu. Devenim dispuşi să iertăm şi ne dorim chiar sa avansăm spre nivelul compasiunii. Ne acceptăm condiția umană şi trăirile protoplasmice fără resentimente, fără să ne mai plângem de milă, fără să devenim mânioşi, fără să fim plini de noi sau să învinovățim pe cineva, dar şi fără să ne facem rău nouă înşine. Procedând

în felul acesta, putem avansa ulterior către un câmp de energie numit Iubire sau chiar Bucurie. Referitor la ceea ce se înscrie în aria posibilului, nu mă pot raporta decât la experiența personală. Abia când cineva ne împărtăşeşte propriile experiențe, realizăm ce este cu adevărat cu putință să se petreacă în conştiința umană.

Când mi s-a întâmplat accidentul acela cu degetul, am făcui apel la o Forță superioară propriei mele persoane. Am persistat sa mă las în voia durerii, remițând-o acelei Forțe. Mi-aduc aminte că m-am dus la camera de gardă şi i-am informat pe cei de acolo că nu puteau să-mi administreze nici un fel de anestezic sau de analgezic. Chirurgul era destul de surprins, întrebându-se cum avea să procedeze în cazul meu, dar i-am răspuns că „Am metodele mele". Atunci s-a relaxat, având pe undeva sentimentul că durerea n-avea să fie o problemă. Eu m-am adâncit în mine însumi, m-am detaşat de situație şi am încetat să-i mai opun rezistență. Am apelat la Dumnezeu aşa cum îl înțelegeam eu, la acel aspect la Sinelui meu mai înalt. Putem crede în existența unui câmp de energie superior sinelui individual şi care deține o putere nemărginită, aşa că m-am lăsat tot timpul cât a durat intervenția în voia lui Dumnezeu. Într-o situație de acest gen, când suntem copleşiți de o durere îngrozitoare şi suferim din toți porii, ne dăm seama în ce credem cu adevărat; este o ocazie extraordinară de evoluare spirituală.

Când mă abandonam şi încetăm să mai opun rezistență experienței, am simțit la un moment dat că am ieşit din corpul meu şi m-au cuprins o profundă pace interioară, o incredibilă stare de linişte, o inexprimabilă serenitate interioară şi o imensă bucurie. Mi-am dat seama că altceva, nu sinele meu individual, se ocupa acum de tot ceea ce se întâmpla cu mine şi cu senzațiile de durere.

Ceea ce ştim deja să facem în cazul durerii cronice, este să i-o înfățişăm lui Dumnezeu sau în orice am crede (în ființe angelice, de exemplu), pentru ca aceste entități să se îngrijească de durere în locul nostru. Când reuşim acest

lucru, simțim că ceva cu mult superior sinelui individual preia povara acelei suferințe. În experiența mea personală, o energie extraordinară şi-a făcut apariția şi s-a ocupat de durere. O numesc energie extraordinară, fiindcă existența ei poate fi verificată. Când am recunoscut „Doamne, eu sunt incapabil să fac față acestei situații; fă tu asta pentru mine", m-am eliberat de povară şi am lăsat ceea ce există în univers să preia conducerea.

Pentru aceia dintre voi cărora cele de mai sus fi s-ar putea părea o experiență de pe altă planetă, să le abordăm dintr-un unghi care să le facă mai inteligibile. În jurul nivelului 540, începe să se manifeste vindecarea, iar în creier sunt eliberate endorfine - nişte substanțe neurochimice pe care creierul le eliberează şi atunci când sunt utilizate narcotice.

Ulterior acestei experiențe, îmi dădeam seama că în interiorul meu „ceva" se ocupa de durere, ceva ce nu implica în niciun fel sinele individual. Pe măsură ce intensitatea durerii creştea, în mine se manifesta un câmp de energie care se exprima pe plan fizic prin eliberarea endorfinelor. Forța acelui câmp avea, automat, grijă de durere. Mă eliberasem întru totul de durere şi suferință, iar în locul lor se instalase o stare de infinită linişte şi pace interioară.

Cum să ne intensificăm străduniile în aceste direcții? Firește că putem recurge la travaliul spiritual, însă toate procesele acelea - cum ar fi iertarea -, cer un oarecare timp. Ce putem face în acest interval? Există vreo procedură adjuvantă, ca acupunctura sau hipnoza, care să joace un rol în alinarea durerii?

Ştim deja că acupunctura poate fi extrem de eficace. Am susținut mai devreme că toate formele de maladie, durere şi suferință sunt fizice, mentale şi spirituale. Tocmai am relatat modul în care se intervine asupra lor de la nivelul spiritual înainte de asta, am descris cum sunt abordate la nivelul conştiinței, prin intermediul minții. Desigur că, în acelaşi timp, ne dorim să facem tot ce ne stă în putință şi la nivel fizic. Din proprie experiență, pot afirma că acupunctura s-a

dovedit a avea o mare eficiență. Am suferit douăzeci şi cinci de ani de un ulcer duodenal năbădăios şi incurabil. Urmasem toate tratamentele medicale cunoscute şi era doar o chestiune de timp până când ar fi trebuit să fiu supus unei operații de gastrectomie totală şi chirurgie gastrointestinală reparatorie, deci o intervenție chirurgicală majoră. Atunci am încercat acupunctura şi cam pe la a treia şedință durerea şi suferința au dispărut, iar radiografii le arătau că ulcerul meu duodenal cronic se vindecase. (Şi n-a mai apărut de atunci). Prin prisma experienței mele personale, aşadar v-aş sugera fără rezerve acupunctura ca tratament al unei afecțiuni cronice şi incurabile.

Ştim că recurgerea la analgezice are cel puțin două efecte negative. Mai întâi, fiind o soluție atât de spectaculoasă şi pe termen scurt, cel care le foloseşte nu ajunge să evolueze pe planul conştiinței. Individul conferă întreaga putere pastilei, o putere care îi aparține de fapt conştientului lui. Când se întâmplă lucrul acesta, evoluția personală încetează. Al doilea efect negativ îl constituie dependența progresivă de analgezice şi narcotice, care creează şi complică întreaga chestiune prin adăugarea unui element care se poate dovedi mai greu de tratat decât problema inițială.

O altă tehnică utilă în vindecare este hipnoza. Medicina alternativă este, actualmente, foarte interesată de hipnoză, ca şi de acupunctură. Cea mai utilă formă de hipnoză este autohipnoza. Din considerente ce țin de progresul conştiinței, este mai bine să v-o însuşiți singuri decât să apelați la altcineva care să aplice hipnoza asupra voastră. Este un proces foarte simplu. Starea de hipnoză - care nu este decât o stare de înaltă sugestibilitate - poate fi folosită pentru a afla exact lucrurile pe care le-am descris anterior. Dacă o persoană intră într-o stare de relaxare extremă şi începe să simtă şi să experimenteze adevărul celor relatate mai sus, procesul de învățare se desfăşoară mult mai rapid. Din experiența acumulată cu mine însumi şi cu alte persoane, avantajul autohipnozei constă în aceea că permite atingerea

unui nivel de concentrare inaccesibil în alte condiții, fiind în stare de înaltă sugestionabilitate, individul poate atinge niveluri de concentrare situate în afara stării mentale obişnuite.

Există o tehnică simplă pe care pot învăța s-o utilizeze cei care suferă de o afecțiune cronică. În loc să folosim cuvântul „hipnoză", căruia i-au fost asociate tot felul de păreri şi înțelesuri, ne vom referi la o stare de relaxare extremă care se manifestă în condiții de sugestionabilitate şi capacitate de concentrare mărite. Nu trebuie decât să vă aşezați sau să vă întindeți într-o poziție cât mai confortabilă şi, treptat, să începeți să vă relaxați. Imaginați- vă coborând zece trepte şi spuneți „Nivelul 1". Aceasta anunță că sunteți pe punctul de a începe procedura. Spuneți, apoi „Nivelul 2", relaxându-vă încă şi mai mult.

Primul pas este începutul experienței, iar cel de-al doilea permite o perioadă de relaxare pentru toți muşchii capului. Pe măsură ce procedați în felul acesta, veți simți crisparea din muşchii feței şi ai maxilarelor, care reflectă tensiunea acumulată peste zi. Vă dor până şi obrajii - dați-le un bobârnac şi veți vedea că aşa este. De ce vă dor? Din cauza tensiunii cronice acumulate în urma opunerii rezistenței la sentimente.

Îngăduiți-vă câteva minute pentru relaxarea capului, apoi rostiți „Nivelul 3". Acum, relaxați-vă gâtul. Eliberați-vă de tensiunea din muşchii gâtului şi partea superioară a umerilor. După aceasta, spuneți „Nivelul 4", mişcați uşor şi relaxați spatele şi muşchii pieptului. Când spuneți „Nivelul 5", continuați să vă relaxați - începând cu muşchii mai mari şi trecând la muşchii mai mici - umerii, antebrațele, brațele, mâinile şi, ultimele, degetele. Spuneți „Nivelul 6" şi relaxați pieptul şi torsul. La „Nivelul 7" treceți la abdomenul inferior, eliberându-vă de tensiunile din această zonă. Spuneți „Nivelul 8", treceți la zona coapselor şi feselor şi relaxați-le. La „Nivelul 9", permiteți relaxării să coboare spre picioare. Acum spuneți „Nivelul 10" şi relaxați-va labele picioarelor. După aceea,

anunțați „Am ajuns la Nivelul 10”. Dacă ați renunțat să mai opuneți rezistență, nu vă opuneți nici acestei stări de profundă relaxare.

În mod surprinzător, veți descoperi că indiferent cât de desăvârşită pare a fi starea voastră de relaxare, există un nivel şi mai adânc al ei. Parcurgând treptat niveluri din ce în ce mai profunde, veți observa că la un anumit nivel relaxarea nu a ajuns niciodată cu adevărat în timpul vieții, cât ați fost în stare de veghe.

Aflați în această stare de profundă relaxare, spuneți-vă lucrurile pe care doriți să le ştiți şi apoi renunțați să le mai opuneți rezistență. Nu vă opuneți nici gândului că durerea este ceva, iar suferința este ceva diferit. Atât timp cât nu opuneți rezistență durerii, ea nu implică suferință. Din starea aceasta de relaxare profundă, reveniți la ideea anterioară, aceea de a vă ocupa de durerea cronică. Observați că durerea se resimte pretutindeni şi că stă în puterea voastră să nu-i mai opuneți rezistență. Deschideți-i uşa şi lăsați-o să se manifeste fără ca acest lucru să afecteze ceea ce sunteți voi în realitate. Astfel, puteți avansa către iubirea față de propria persoană şi sa contemplați frumusețea voastră imanentă ca ființă umană.

Starea de iubire îşi face apariția în câmpul de energie situat între valorile 500 şi 540. Ştim că fenomenul s-a produs atunci când începem să ne împăcăm cu situația şi putem să râdem de noi înşine. La un nivel superior, există chiar şi un câmp de energie al umorului. Faptul că umorul are proprietăți vindecătoare a fost relatat, în scris, de diverse celebrități care s-au vindecat de afecțiunea fizică de care sufereau prin recurgerea constantă la râs. Optarea pentru râs, umor, precum şi situarea noastră într-un câmp de energie iubitor şi plin de umor - superior valorii de 500 - are tendința de a aduce vindecarea prin însăşi natura sa. Avem în noi capacitatea de a râde de nenorociri, ceea ce înseamnă că trăirea unei întâmplări nefericite ne poate marca, dar nu ne identificăm cu ea. Nu suntem nici evenimentul în sine, nici

efectul său. Nu mai suntem nici victima evenimentului respectiv şi am încetat să ne luptăm cu el, am încetat să-i mai opunem rezistență.

Parcurgând nivelul Neutru şi pe acela al Bunăvoinței, pentru a ajunge la nivelul Acceptării, vom constata eliberarea de suferință. Ce înseamnă acest lucru? Când opunem rezistență şi încercăm să ne distanțăm de o situație, ne aflăm într-un câmp de energie inferioară şi percepem întregul proces ca pe o cădere în cursă. Cu cât ne opunem mai vehement suferinței şi durerii, atâta vreme cât suntem supărați, scrâşnim din dinți, ne revoltăm şi încercăm să ne impunem voința, cu atât ne încurcăm mai tare în cursă. Este ca şi când am fi captivi într-o mlaştină: cu cât ne zbatem mai tare, cu atât de afundăm mai mult. Accederea la câmpul de energie superior - al libertății - ar însemna să ne eliberăm din capcană şi să devenim mai puternici. Curajul de a ne confrunta cu această problemă şi de a lua măsuri în privința ei, aduce după sine puterea de a face acest lucru. Atitudinea de bunăvoință ne poartă spre transformarea conştiinței şi spre înclinația către iertare, iubire şi compasiune. Putem depăşi, însă, acest nivel şi ajunge, efectiv, să lăsăm în urmă identificarea cu propriul corp şi ceea ce s-a petrecut cu el, devenind acut conştienți că suntem cu totul altceva decât corpul fizic.

Într-un alt capitol, ne vom referi la cum ne putem înceta opoziția într-un mod atât de deplin încât abia dacă vom mai resimți o vagă conştientizare a prezenței corpului. Acelaşi lucru este valabil şi în cazul durerii, când gândul la ea, amintirea ei şi conştiința faptului că resimțim durere vor mai surveni doar câteva frânturi de secundă pe zi. Am redat exemplul cu degetul doar ca să arăt realitatea celor prezentate aici. În ziua în care a avut loc accidentul, durerea a mai revenit doar câteva secunde. După vreo oră, mi-am observat brusc degetul şi mi-am spus „Oh, parcă nici nu-i mai simt prezența”. Fenomenul s-a repetat de vreo câteva ori în ziua respectivă. Într-un interval de douăzeci şi patru de ore, am

resimțit o suferință care s-ar fi putut numi senzație dureroasă vreo cinci sau zece secunde dimineața şi, poate, alte câteva secunde după-amiaza. Întreaga durată a suferinței mele în cazul acestui accident - a cărui recuperare a durat doar câteva luni -, se rezumă, probabil, la mai puțin de treizeci de secunde. Toți avem de câştigat din acest gen de experiențe, fiindcă prin intermediul lor ne dăm seama ce suntem noi în realitate.

Un alt instrument util în vindecarea durerii sau a oricărei alic suferințe este ascultarea unei muzici frumoase, ceea ce duce în eliberarea de endorfine în creier. Faptul că frumusețea are un efect vindecător se cunoaşte încă de pe timpul lui Hipocrate.

Cap. 11 - Pierderea în greutate

Există, oare, vreo posibilitate de a pierde în greutate într-un mod practic, comod, amuzant şi lipsit de suferință? Este acesta un deziderat realizabil? Desigur! Nu este nevoie decât să ne mobilizăm atenția timp de o oră, o oră şi jumătate pe zi, în timp ce ne vedem de activitățile obişnuite. Beneficiile acestui gest vor dura, însă, o viață întreagă! Recompensa pentru cele circa două ore de atenție acordată unor principii simple este o viață întreagă eliberată de această provocare. De unde ştiu că funcționează? Pentru că a avut succes la toți cei care au încercat-o. A funcționat în cazul pacienților mei şi a funcționat în cazul meu. Am slăbit vreo douăzeci de kilograme, pe care nu le-am mai pus la loc, folosind exact această tehnică simplă pe care am descoperit-o în timpul cercetărilor despre conştiință.

Soluționarea unei probleme de greutate ar trebui să fie necomplicată, directă, la obiect, efectul să dureze un timp îndelungat şi să nu coste nimic. Dietele nu funcționează, în general, pe termen lung. Metodele obişnuite la care se apelează se soldează, de obicei, cu sentimente de vinovăție şi recriminare. Ele pot da rezultate, însă doar temporar, fiindcă nu schimbă cu adevărat modul în care ne comportăm față de corp, din moment ce nu modifică reflexele pavloviene care ne determină să mâncăm în ciuda celor mai bune intenții ale noastre.

S-a descoperit că în timpul procesului de alimentare apare o modificare a stării de conştiință şi că ea poate fi depăşită cu uşurință, astfel încât pierderea în greutate să devină definitivă. Ideea este să renunțați la a vă impune voința, să renunțați la dietă şi să nu vă mai opuneți consumului de alimente. Metodele clasice de slăbire dau, de obicei, greş; ne fac nefericiți şi sfârşim adesea prin a redeveni

cum am fost. Există, însă, o cale mult mai uşoară şi de-a dreptul distractivă de a slăbi.

După ce am înțeles conceptele foarte simple care au fost prezentate anterior în corelație cu Harta Conştiinței, suntem în situația de a găsi o rezolvare la probleme care, în trecut, ne-au derutat şi s-au soldat cu eşecuri.

Cu ajutorul unor tehnici bazate pe însăşi natura conştiinței putem învăța să ne imaginăm supli, să însufleţim imaginea respectivă şi apoi să o lăsăm deoparte pentru ca ea să se materializeze. Trebuie să învățăm să abordăm chestiunea din inimă - nu din minte - şi din iubire, în loc s-o abordăm din stomac. Mintea ne critică fiindcă stomacul ne cere să mâncăm. Singurul mod de a rezolva această dilemă este să implicăm inima în proces. Ne vom simți, atunci, mai împăcați în legătură cu subiectul acesta care pe mulți îi deranjează destul de tare împăcarea aceasta este dată de faptul că mâncăm; autoacuzarea şi vinovăția îşi vor face apariția mai târziu. Stăm întinşi în pat şi ne întrebăm: „Oare de ce am mâncat atât de mult?”, după care începem să ne acuzăm. Există, însă, o rezolvare a problemei, im soluția aceasta va da rezultate în cazul tuturor celor care o aplică.

Protocolul medical care se respectă îndeobşte se bazează pe noțiunea de dietă şi pe ipoteza că greutatea este determinată de numărul de calorii consumate. Este foarte posibil să se facă vorbire şi de nişte exerciții fizice. Informațiile care vor urma, însă, s-ar putea să nu fie neapărat în acord cu gândirea medicala convențională. Dacă schema de gândire a acesteia din urmă şi calculul caloriilor ar fi dat rezultate în cazul vostru, n-ați mai fi interesați de ceea ce urmează. Vă voi relata lucruri pe care le-am observat în context clinic şi despre care ştiu că sunt reale.

Travaliul cu conştiința se adresează adevărului propriei noastre trăiri lăuntrice. Nu are nimic de-a face cu teorii, ipoteze, raționamente ştiințifice sau cu logica. Are, în schimb, de-a face cu trăirea adevărului dinăuntrul nostru.

Primul lucru pe care-l avem de făcut este să demolăm unele convingeri despre diete şi alimente care au contribuit din plin la problema noastră din prezent. Inițial, nutrim convingeri şi gânduri de genul „Ei, în familia mea sunt mulți supraponderali genele sunt de vină”. Sau „Este din cauza tiroidei”, „Este fiindcă în copilărie eram supraponderal şi asta a dus la apariția de celule adipoase în exces”. Toate acestea sunt teorii medicale extrem de populare; dacă ele vă satisfac, este foarte bine. Noi am aflat, însă, pe cale experimentală, că lucrurile nu stau chiar aşa. Doi oameni, de exemplu, pot urma o dietă identică; unul se va îngrăşa, celălalt va slăbi. Cum se explică asta, din moment ce nivelul de activitate şi tot restul erau, în linii mari, aceleaşi la cei doi? Aceasta pune în discuție unele ipoteze medicale de bază, câteva dintre ele fiind foarte simplu de înțeles.

În primul rând, de ce ar trebui să presupunem că organismul asimilează în întregime toate caloriile pe care le consumă? De ce am crede că tracturile gastrointestinale a doi oameni diferiți sunt identice? Aş putea mânca o bucată de plăcintă de 1.000 de calorii şi să asimilez doar 500, restul de 500 pierzându-se pe drum. Mai există şi alți factori, cum ar fi ritmul mişcărilor peristaltice; se ştie, cu cât alimentele se deplasează mai accelerat de-a lungul Pactului digestiv, cu atât absorbția este mai lentă. Aceşti factori, diferiți de calculul caloriilor, trebuie luați în considerare; vom ajunge astfel la un mod de abordare care nu va mai implica deloc calculul caloriilor.

Mai există şi unele trucuri alimentare utile în faza de început, până când travaliul pe care-l vom efectua asupra noastră va reuşi să regleze senzațiile de foame şi de saționetate, prin centrul de control neuronal situat în regiunea creierului numită hipotalamus. Este nevoie de o zi sau două pentru resetarea acestui centru neuronal, dar după aceea el ne va ține sub control greutatea. Dacă ne vom gândi constant la o greutate anume, aceasta va începe să se materializeze în planul fizic. Este important să înțelegem puterea minții

asupra corpului, precum şi faptul că gândurile pe care le nutrim fac corpul să fie aşa cum este, nu vice-versa.

Trebuie să răsturnăm „bunul-simț” convențional al logicii emisferei stângi a creierului, care afirmă că trupul configurează mintea şi să luăm în considerare exact opusul, respectiv că ceea ce gândim se manifestă în corpul nostru. Gândurile şi convingerile referitoare la greutatea corporală, activitate, calorii şi toate fenomenele din jurul lor ne afectează greutatea. Cunosc ceea ce vă voi relata în continuare din cazuistica pacienților cu personalități multiple. Una dintre personalități se instalează în pacientul pe nume Richard şi pune stăpânire pe conştiința acestuia. Richard nu suferă de niciun fel de tulburări de alimentație şi nu are probleme cu greutatea corporală şi mănâncă, de fapt, foarte puțin, este energic, activ şi câtă vreme Richard rămâne în propriul corp, acesta din urmă pierde în greutate şi ajunge suplu.

Apoi Richard intră în stare de transă sau ajunge într-o stare de intoxicare şi în corp îşi face apariția William. Lui William a place să mănânce şi se îndoapă cu tot felul de lucruri, iar greutatea corporală înregistrează un salt brusc. Aşa ne putem da seama că, de fapt, corpul reacționează la ce-i dictează mintea, la mentalitate, la convingeri şi atitudini mentale, ca şi la modul în care individul concepe în minte relația cu propriul corp. Mintea reglează foamea şi sațietatea; de aceea, utilizarea mentală a tehnicilor de lucru cu conştiința ne va scăpa de problemele de greutate şi vom începe să slăbim aproape automat.

Să ne întoarcem la natura conştiinței şi la relația dintre trup, minte şi suflet, sufletul fiind câmpul de energie al conştiinței cum străbate însăşi viața. Este important să înțelegem că trupul nu are capacitatea de a se resimți pe sine. Este o idee uimitoare la început, fiindcă cei mai mulți dintre noi - care nu am ajuns la iluminare - ne închipuim că suntem însuşi corpul fizic. Este cazul să înțelegem că trupul nu are posibilitatea să se experimenteze pe sine. Mâna nu simte că este o mână, nici piciorul că este im picior. Ele se pot percepe

ca atare doar dacă sunt resimțite dintr-un spațiu superior celor în care există acestea. Resimțim corpul prin intermediul senzațiilor, care ne informează despre ce se întâmplă în interiorul său. Din moment ce nici senzațiile nu au capacitatea de a se resimți pe ele însele, şi acestea trebuie experimentate dintr-un spațiu superior celor în care există ele, şi anume în creier; creierul este, aşadar, locul în care sunt resimțite senzațiile corporale.

Mintea însăşi este incapabilă să se simtă pe sine. Un gând nu poate simți că este un gând, amintirea nu-şi poate da seama ci este o amintire. O plăsmuire referitoare la viitor nu se poate experimenta pe sine şi acelaşi lucru este valabil pentru emoție. Ceea ce se petrece în minte trebuie să fie resimțit dintr-un spațiu superior acesteia, şi anume în conştiință. Avem, deci, experimentarea corpului prin intermediul senzațiilor. Senzația este decodificată în creier, iar creierul este experimentat de conştiință. Este un fenomen foarte uşor de observat, de exemplu, atunci când survine un accident într-o emisferă a creierului şi individul nu-şi mai simte partea opusă a trupului.

Corpul nu poate fi resimțit în lipsa minții. Anestezia ne arată ea, în lipsa conştientizării, nu ne dăm seama de ceea ce se petrece în minte. Dacă anestezicul amorțeşte conştiința, dispare şi cunoaşterea a ceea ce se petrece în minte sau în trup, aşadar conştiința le este superioară amândurora. În afara conştientizării, mai există o stare, plină de linişte şi imobilă, care ne ține informați despre ceea ce se petrece în conştiință; este numită stare de conştiință universală. Starea de conştiință universală este un aspect al unui câmp de energie superior, mai puternic, aflat dincolo de conştiință şi care constituie, de fapt, însăşi energia vieții. Trebuie să ştim lucrul acesta, pentru a ne da seama unde au loc toate trăirile.

Toate trăirile omeneşti au loc în spațiul conştiinței însăşi. Astfel, noi nu percepem direct peretele, podeaua sau o altă ființă, ci doar în interiorul propriei noastre conştiințe. Asta ne va ajuta să înțelegem un domeniu asupra căruia putem

acționa şi care este mai puțin restricționat de sistemele de convingeri des întâlnite.

Dacă chestiunea greutății corporale este un fenomen care se manifestă în conştiință, atunci conştiința este mult mai puternică decât mintea, care este mai puternică decât senzațiile, care sunt mult mai puternice decât corpul; prin urmare, dacă ne adresăm acestei conştiințe, putem iniția o schimbare în corp. Dacă supunem problema acestei instanțe - deoarece corpul răspunde numai la ceea ce există în minte - corpul nu trebuie să ne mai preocupe în mod deosebit; el se va autocorecta de la sine, fiindcă problema respectivă constituie o problemă doar în cadrul experienței din conştiință.

Tehnicile utilizate de noi se adresează minții şi conştiinței, deci nu trebuie să ne concentrăm prea mult pe acțiunea asupra corpului ca atare. Corpul este consecința a ceea ce se petrece în minte. Prin urmare, încercările de rezolvare a problemei greutății, care se adresează strict corpului, au un eşec de răsunet. Aproape că nu este lună în care titlurile de pe copertele nenumăratelor reviste şi din ziare să nu anunțe că vând o nouă dietă. Asta ne dă de înțeles că dietele nu au efect. Când o problemă are soluții multiple şi apar nenumărate articole pe tema aceluiaşi fenomen, este evident că nu i s-a găsit încă un răspuns. Dacă ar exista o soluție unică la chestiunea greutății corporale, n-ar mai apărea niciun articol despre diete pentru că toată lumea îşi va fi rezolvat deja problema. Abordarea ei exclusiv la nivel fizic, pur şi simplu nu este corectă. Aceeaşi observație este valabilă şi în cazul oricăror alte aspecte care privesc complexul comportament uman.

Despre problemele de sănătate precum alcoolismul sau numeroase alte afecțiuni, inclusiv ulcerul duodenal şi diverticulita, se ştie cu siguranță că sunt non-responsive la abordarea strict fiziologică. Trebuie să devenim mai complecşi în gândire şi mai responsabili în încercarea de a găsi o

rezolvare la problemele de comportament care se manifestă de timp îndelungat.

Metoda - pe care am folosit-o eu însumi cu vreo câțiva ani în urmă pentru a pierde treizeci la sută din greutatea corporala (cca. douăzeci de kg) - mi-a permis să ating greutatea dorită. Nu vă răpeşte decât câteva minute timp de o zi sau două - cu totul, doar vreo şaizeci, maxim nouăzeci de minute - din timpul şi atenția voastră. O puteți, de fapt, aplica chiar şi atunci când vă desfăşurați activitățile cotidiene obişnuite, acasă sau la serviciu, ba chiar şi în timp ce conduceți maşina spre ori dinspre serviciu. Metoda se încadrează perfect în viața voastră şi se adaptează cu uşurință la rutina zilnică. Nu este nevoie să vă dați viața peste cap pentru a o utiliza. Pentru ca ceva să se dovedească a fi eficient, trebuie să se potrivească stilului vostru de viață. Am constatat că orice fel de tehnică de modificare comportamentală dă rezultate dacă este în armonie cu viața de fiecare zi a persoanei în cauză. Dacă vă propuneți să vă schimbați cu totul stilul de viață, rezultatele sunt, de cele mai multe ori, de scurtă durată.

Cu ajutorul acestei tehnici, atunci când apare senzația pe care anterior o denumeați „foame", nu trebuie decât să ignorați gândurile pe care le antrenează după ea, având grijă să suprimați în special gândul însuşi de foame. În loc de asta, concentrați-vă pe senzație şi treceți mai departe, la trăirea interioară care vă încearcă în acel moment. Concentrați-vă asupra locului în care o simțiți, fără să o etichetați, fără să o denumiți, fără să-i spuneți în niciun fel. Resimțiți-o, doar, şi nu vă opuneți acestei senzații. În tăcere, pătrundeți în conştiință, în trăirea interioară a ceea ce experimentați şi încetați să vă mai opuneți senzațiilor.

La început suntem atât de dominați de condiționarea pavloviană încât, în clipa în care simțim senzația respectivă, o şi catalogăm drept „foame". Comportamentul nostru se schimbă imediat în sensul satisfacerii ei. Asemenea câinelui lui Pavlov, care saliva de fiecare dată când suna clopoțelul,

ne-am creat un reflex condiționat pe care acum vrem să-l anulăm. Cum îl putem anula, cât timp durează asta şi cât de mult efort trebuie depus?

Un efort minim şi foarte puțin timp. Când apare senzația pe care am denumit-o „foame" în trecut (acum mi-e „foame"), trebuie doar să nu o etichetăm şi să nu-i opunem rezistență. O acceptăm, consimțim să existe, însă nu facem nimic în privința ei. Lăsăm senzația să se desfăşoare în noi şi acceptăm să fim împreună cu acea trăire interioară, senzație sau orice ar fi. Unii o resimt în stomac, alții ar putea să o resimtă ca pe o slăbiciune fizică. Orice am simți, încetăm să-i mai dăm atenție, încetăm să ne adresăm în gând senzației şi nu o mai etichetăm. Dacă nu-i opunem rezistență, putem avansa la un nivel mai înalt dacă dorim şi putem să ne spunem: „Vreau să simt încă şi mai mult din ceea ce simt acum".

Motivul pentru care procedăm astfel şi pentru care acest lucru devine tolerabil este că senzația respectivă este limitată cantitativ. Mintea gândeşte „Dacă nu dau curs satisfacerii senzației de foame, atunci o voi simți în permanență". Nu este aşa; senzațiile apar fiindcă le opunem rezistență. Când le acceptăm existența, ca în pilda taoistă în care salcia se apleacă în vânt dar nu se frânge, nu ne opunem lor. În loc să fim stejarul care rezistă senzației, încearcă să lupte împotriva ei cu toate forțele şi apoi se rupe, putem fi ca salcia, lăsând senzația să ne străbată fără să i ne opunem. De fapt, să o întâmpinăm chiar cu bucurie. Este ca şi când am cere „Mai mult!" Vrem mai mult vânt, mai multe senzații. În timp ce invitați tot mai mult din această senzație, rămâneți alături de ea şi aveți răbdare; treptat, se va epuiza.

Este, poate, o idee bună să începeți procesul acesta într-un week-end, când sunteți acasă şi vă puteți întrerupe din ceea ce faceți ca să vă aşezați, sau, încă şi mai bine, să vă întindeți în pat şi să vă concentrați asupra senzației de foame. Dacă nu lăsăm nimic să ne distragă atenția de la ea, aceasta va dispărea brusc, în doar câteva minute. Apoi ne putem

continua activitățile obişnuite. După ce ne obişnuim cu tehnica aceasta, nici măcar nu mai trebuie să ne oprim din activitate. Când survine senzația trebuie doar să ne aşezăm sau să ne întindem undeva, să ne concentrăm asupra ei şi să o întâmpinăm cu bunăvoință. Este ca şi când am deschide uşa grajdului şi am lăsa-o să intre de bunăvoie, fiind în compania ei dar nefăcând nimic în legătură cu ea.

În momentul apariției sale, dorim să întrerupem ciclul etichetării senzației ca „foame", urmată de satisfacerea sa prin consumul de alimente. Altfel, lăsându-ne în voia acestui şablon comportamental, nu reuşim decât să încurajăm cercul vicios care ne transformă în victime. Sinele, în schimb, se eschivează de în această senzație şi începe să o stăpânească, astfel încât să nu i mai simțim efectul; acum ne exercităm noi controlul asupra ei.

În filosofia Zen se recurge la o serie celebră de picturi, având ca temă mânarea bivolilor. În prima, este înfățişat un călugăr care se agață de o frânghie de care este prins un bivol, iar animalul îl târăşte pe călugăr după el. Genunchii îi sunt juliți, urechile îi sângerează şi, în general, călugărul este ca vai de el. În următoarea scenă, călugărul a reuşit să lege bivolul de un copia cu ajutorul frânghiei; a priponit animalul, a identificat problema în cea de-a treia pictură, călugărul călăreşte bivolul; este, acum stăpânul lui. A încetat să mai fie victimă şi nu se mai află sub influența situației. Cum a reuşit acest lucru? Exact la asta se referă procesul pe care l-am descris. Vom priponi chiar acum bivolul, identificând tiparul de care trebuie să ne ocupăm, după care vom ajunge şi noi călare pe situație. Persoana în care ne-am transformat este acum independentă şi mai presus de problemă, devenind stăpână pe ceva ce poate fi rezolvat foarte simplu. Este nevoie doar de bunăvoința de a resimți ceea ce, la început, ar putea părea un uşor disconfort, sau, cu alte cuvinte, să simțim această senzație fără să o satisfacem imediat. Când procedăm în felul acesta, reflexul începe să se destrame.

Dar ce facem cu mesele din timpul zilei? Recurgem la ceea ce se numeşte „hrănire cu anticipație”, adică nu mâncăm niciodată atunci când ne este foame. În primele două zile şi, poate, în prima şi a doua săptămână, nu mâncăm niciodată când ne este foame. Ne distanțăm de această senzație prin utilizarea tehnicii cu adevărat radicale pe care v-am descris-o, anticipând perioadele de foame. Ştim când ni se face foame în mod obişnuit, aşa că în loc să aşteptăm până simțim senzația specifică şi apoi să mâncăm, întărind în felul acesta reflexul condiționat, vom anticipa perioadele de foame. Dacă, de obicei, ni se face foame pe la ora şase seara, în loc să aşteptăm acest lucru şi apoi să ne potolim foamea, recompensând astfel o reacție condiționată, o vom anticipa. La 4:45 PM, când nu ne este deloc foame, vom mânca un sandviş cu brânză.

Tehnica este simplă: mănâncă atunci când nu-ți este foame şi nu mânca dacă ți-e foame, înlocuind astfel tiparul acestei senzații cu tehnica descrisă. În cât timp va dispărea senzația de foame şi ce se va întâmpla după aceea? Nu vom mai simți nici foamea, nici pofta de mâncare; acestea dispar pur şi simplu. În cea de-a doua zi de aplicare a tehnicii, vom observa că patternul a devenit deja atât de lipsit de vigoare, încât abia îl mai remarcăm. Câte minute din zi vă vor răpi toate acestea? În prima zi, poate vreo treizeci de minute. Veți vedea că dacă nu acționați în niciun fel la apariția senzației de foame şi încetați să i vă mai opuneți, aceasta va dispărea în câteva minute. După ce procedați în felul acesta de câteva ori, senzația va dispărea şi mai repede, în câteva secunde. Vom şti că, dacă ne aşezăm şi nu ne mai opunem senzației, aceasta va dispărea în câteva secunde iar noi nu vom mai resimți efectul apetitului. Acesta nu ne va mai influența şi, astfel, ne putem elibera definitiv de el.

În locul acestui comportament-şablon, am putea avea o senzație de absență sau de vid. Acolo unde se manifesta cândva foamea şi impulsul de a mânca, împreună cu apetitul, entuziasmul la ideea de a mânca şi, apoi, sațietatea, pare să

nu se mai întâmple nimic. Acum ne putem ocupa, însă, şi de alte activități plăcute; să ne acordăm o recompensă, de exemplu citind o carte pe care ne doream de mult s-o citim, dar nu găseam niciodată timpul necesar pentru acest lucru. Când nu ne mm învârtim prin bucătărie ciugulind mereu câte ceva, găsim şi timp să citim de plăcere, fără să ne simțim vinovați fiindcă aveam ceva mai important de făcut în răstimpul acela. Putem, de asemenea descoperi ceva ce ne place cu adevărat să facem.

Un exemplu în acest sens ar fi să tragem un pui de somn. În timpul acela pierdut la cumpărături, pregătind masa, mâncând şi spălând vasele, poate ocupa o mare parte din zi. Acest nou tipar de comportament ne oferă posibilitatea să şi ațipim puțin. După ce moțăim vreo douăzeci de minute, ne vom simți nemaipomenit. Dacă ne îndopăm cu mâncare douăzeci de minute, nu ne vom simțim deloc extraordinar, ci îngrozitor. Tocmai am dat gata patru Milky Ways, o înghețată de caramel şi am înfulecat o felie de brânză, iar acum, în loc să ne simțim fericiți, ne bântuie un sentiment de vinovăție.

Ca să nu ne mai simțim vinovați de acum înainte, este bine să ştim că avem la îndemână o tehnică foarte simplă. Este simplă dar exact asta o face să fie eficientă. Lucrurile extrem di complicate sunt, în general, departe de adevăr; adevărul este, de obicei, surprinzător de simplu. Aşa cum au descoperit cei cum urmează programele de la Alcoolicii Anonimi, ei se abțin de la un pahar de băutură zi după zi. Pare prea simplu. Rațiunea spune „Ce aiureală! Eu ştiam deja asta”. Rațiunea poate că ştia, dar nu şi sinele. Ajungem să cunoaştem un lucru numai după ce l-am confirmat personal, prin trăire interioară nemijlocită.

De obicei, nu durează mai mult de o zi ca să renunțăm în mâncat, foame şi apetit, dacă acceptăm să ne „reprogramăm”. Vom observa că, odată cu trecerea timpului, vom anticipa cu bucurie ora mesei şi vom reveni la comportamentul şablon anterior: ni se va face foame şi ne vom satisface această senzație mâncând. Este, însă, foarte uşor să ne revenim şi să

scăpăm din nou de acest obicei prin utilizarea repetată a tehnicii descrise anterior. Tot ce avem de făcut este să-i permitem senzației de foame să-şi facă apariția, să o acceptăm, să o întâmpinăm cu bucurie şi să aşteptăm până se epuizează, ceea ce ne va scăpa de ea (de obicei, asta durează vreo cinci minute, poate chiar mai puțin). Este posibil să trebuiască să repetăm procedura, dacă ne am făcut de cap câțiva ani buni.

Când acționăm în felul acesta, se mai întâmplă ceva. În hipotalamus, la baza creierului, există un centru neuronal numit „appestat". Acesta reglează pragul de saționare şi nivelul de saționare pe care ni-l dorim. Cu cât mâncăm mai puțin, cu atât setăm appestatul la o valoare mai mică. Saționarea este încă un fenomen destul de puțin înțeles de medicina convențională ştiințifică. Medicina ştiințifică se referă la calorii ca şi când o calorie ar fi similară cu o altă calorie. Noi însă ştim că saționarea joacă un rol important în problemele de greutate şi în cele legate tic foame. Saționarea este mai importantă decât caloriile; iată de ce dieta pe care o urmez eu i-ar face să leşine pe cei mai mulți oameni care țin dietă. Ştiu, însă, cu certitudine ce anume îmi creează mie o senzație de saționare: un hamburger cu multă ceapă. Când îl termin, sunt complet sătul şi mi-am făcut pofta mâncând carne, brânză şi tot restul. Brânza nu se află pe lista cu alimente permise a niciunui regim de slăbire. Ştim că brânza este sățioasă, aşadar, odată ce se consumă o anumite cantitate din ea, pofta de mâncare este satisfăcută.

Mai ştim ceva: caloriile sunt eliberate în procente diferite. Grăsimile sunt eliberate într-un anumit procent, iar proteinele într-un procent diferit. Mai mult decât atât, este nevoie de un anumit număr de calorii pentru a arde un gram de proteine, aşa că o şmecherie pe care am putea-o folosi pentru a grăbi procesul de pierdere în greutate este optarea pentru o dietă hiperproteică. Cartea de față nu are ca subiect dietele, dar voi strecura câteva sugestii tematice utile pe care le-am constatat în context clinic.

Consumarea de zahăr pe stomacul gol este extrem de dăunătoare pentru obiectivele unui program de slăbire. De ce? Corpul asimilează zahărul atât de repede, încât acesta este absorbit într-un interval scurt şi nu poate fi metabolizat imediat aşa că trebuie stocat ca grăsime în interiorul organismului. Un lucru pe care-l avem de făcut spre binele nostru, dacă dorim să avem grijă de noi şi ne iubim, este să evităm zahărul şi dulciurile atunci când urmăm programul de față. La început, ne dorim să obținem cât mai repede rezultate şi cred că acum vom avea parte de această satisfacție: vom vedea apărând beneficii şi recompense, va prinde contur chiar şi imaginea despre aparența noastră fizică la care aspiram.

Este de preferat să evităm să consumăm, mai ales pe stomacul gol, tot ce are un conținut ridicat de zahăr, fiindcă acesta stimulează producerea de insulină, care reduce rapid nivelul glicemiei, ceea ce duce la apariția senzației de foame. În schimb, o treime din caloriile proteinelor sunt arse numai în procesul de metabolizare a proteinelor. De aceea, o sută de calorii provenite din zahăr echivalează cu o sută de calorii provenite din grăsimi, pe când o sută de calorii provenind din excesul de proteine înseamnă echivalentul a doar şaizeci şi şase de calmii din grăsimi. O dietă hiperproteică (nerecomandată suferinzilor de gută) va avea drept consecință o reducere a caloriilor cu treizeci şi trei de procente. Ați remarcat, poate, şi voi: consumatorii de carne sunt supli. Dar vegetarienii? Şi aceştia pot evita zahărul şi amidonul, continuând să urmeze o dietă hiperproteică.

Tehnica ce trebuie aplicată este aceeaşi: a nu mai opune rezistență senzației de foame, dispariția senzației şi a poftei de mâncare. Astfel, ajungem să trăim într-un univers în care această lege nu se mai aplică. Ne-am obişnuit să urmăm un cerc vicios hrănire în exces, apariția sentimentului de vinovăție, încercarea de a ține sub control obişnuințele alimentare. Apoi apare senzația de foame, odată cu aceasta se ivesc, succesiv, vinovăția şi pofta de mâncare, după care, în aşteptarea senzației de sațietate, ne îngăduim unele excese,

iar ulterior, inevitabil, ne învinovățim. Iată cum se pune în mişcare un ciclu nesfârşit contrar propriilor interese. Singurul mod de a ieşi din el este să ne ridicăm deasupra lui, să-l depăşim şi să ajungem să-l dominăm. Odată cu distrugerea sa, vom descoperi că pofta de mâncare şi foamea au dispărut împreună cu el şi vom constata că nu ne va mai fi niciodată foame.

Următorul lucru pe care-l declară mintea este „Nu vreau să renunț la plăcerea de a mânca". Dar nici nu poate fi vorba despre aşa ceva, chiar dimpotrivă. Ceea ce se întâmplă odată cu aplicarea acestei tehnici este că pofta de mâncare îşi face apariția simultan cu actul de a mânca, iar nu în anticiparea acestuia. Pot să mă aşez la masă fără să-mi fie foame şi fără să am poftă de mâncare, dar în momentul în care încep să mănânc îmi reapare apetitul şi plăcerea de a mânca este mai intensă ca niciodată. Acum îmi face incomparabil mai multă plăcere să mănânc. Actul de a mânca nu mai este însoțit nici de vinovăție, nici de auto-blamare. Nu mai sunt îngrijorat de consumul mai multor calorii decât este necesar, nici de faptul că m-aş putea îngrăşa ca urmare a ceea ce mănânc. Toate acestea sunt de domeniul trecutului; aşadar, cum v-am spus, nu renunțăm în niciun fel la plăcerea de a mânca. Ba chiar ne bucurăm mai mult de ceea ce mâncăm fără a ne fi foame. Sandvişul acela cu brânză începe să ne placă de la prima îmbucătură. Şi nici nu ne este foame. Luăm sandvişul, muşcăm din el, şi deja îl mâncăm cu plăcere. Bucuriile gastronomice nu au dispărut. Eu nu pledez pentru renunțarea la bucuria şi la plăcerea de a mânca; dimpotrivă, cred cu tărie că ele ar trebui să se intensifice. Acum dispunem, aşadar, atât de delectarea şi plăcerea de a mânca, precum şi de bucuria, mulțumirea şi mândria îndreptățită de a avea un corp mai apropiat de cerințele noastre estetice, de felul în care ne dorim să arătăm.

Primul lucru de care trebuie să ne ocupăm este alternarea actului de a mânca şi apariția senzației de foame. Suntem victimele unui comportament şablon, al unei condiționări care

nu are nicio legătură cu forța voinței sau cu morala. Orice animal ar putea fi condiționat în felul acesta. În noi s-a instalat un fel de reflex condiționat pavlovian, ca la cunoscuții săi câini, care nu are nimic în comun nici cu personalitatea, nici cu valoarea noastră. Nu are nimic de-a face cu auto-indulgența, cu stadiul narcisismului oral sau cu indiferent care teorie psihanalitică, fie aceasta a agresivității orale sau a pasivității orale. Este doar un tip simplu, foarte primitiv, de condiționare pe care societatea noastră îl încurajează.

Am achiziționat aceste modele comportamentale în copilărie, prin condiționare socială; asta este tot. Vom discuta despre rolul pe care-l joacă copilul din noi în această situație şi vom ajunge să privim cu totul altfel întregul şablon de hrănire. Mintea este aceea care resimte existența corpului, iar conştiința experimentează existența minții; de aceea, noi, de fapt, experimentăm în propria conştiință ceva îndeobşte cunoscut sub denumirea de „foame". Unde este aceasta localizată? Veți vedea că în stomac se resimte doar efectul unui sistem de convingeri, şi că această experimentare are loc într-un mod generalizat, oarecum pretutindeni. Ideea că simțim foamea în stomac este doar un sistem de convingeri pe care l-am preluat în copilărie Aşa cum am menționat deja, corpul nu poate resimți nimic prin el însuşi. Tot ceea ce i se întâmplă este experimentat într-o zona mai difuză, mai generalizată.

O altă tehnică de eliberare de suferință la care se poate recurge în orice moment, fie că ne referim la durere, boală sau la senzații fizice precum foamea, este conştientizarea faptului că este vorba doar despre o senzație fizică. Veți constata că ea este resimțită într-o manieră generală, difuză, parcă pretutindeni în corp, pentru că acolo experimentăm noi orice fel de trăire, nu într-o zonă precis localizată. Impresia de localizare este dată de un sistem de convingeri adânc înrădăcinat. Cu toții purtăm aceste gânduri cu noi, din copilărie. Pe măsură ce nu ne mai opunem energiei acestor

senzații, acestea devin din ce în ce mai difuze şi, într-un sfârşit, dispar.

Pe Harta Conştiinței, sentimentele cu joasă energie apar în partea inferioară, iar pe măsură ce înaintăm spre Dorință, care controlează succesiunea apetit-foame-saţietate, constatăm că aceasta are un câmp de energie care calibrează la 125 şi este îndreptat în direcție negativă. Cu alte cuvinte, el are un efect dăunător asupra vieților noastre. Emoțiile corespunzătoare acestui câmp de energie sunt senzația de lipsă, senzația de poftă de nestăpânit şi ansamblul adicțiilor. De aceea, atunci când spunem că problema greutății corporale o constituie adicția față de alimente avem doar parțial dreptate, în sensul că specifice câmpului de energie negativă la valoarea de 125 sunt sentimentele de lipsă, dorință, poftă nestăvilită. În ceea ce priveşte procesarea care are loc în conştiință, aceasta este o adevărată capcană: individul simte că este o victimă şi, ca urmare a orientării în jos a câmpului de energie, apar sentimente negative referitoare la propria persoană şi la atitudinea față de întreg ciclul de succesiuni.

Pe măsură ce nu mai opunem rezistență şi depăşim acest câmp de energie, înaintăm, pe scală, la nivelul Curajului pentru a ne ocupa de problema mândriei, pe care suntem acum dispuşi a o lua în considerare. Când avansăm suficient pentru a ne desprinde de cercul vicios al alimentării, la nivelul 250, ne eliberăm în sfârşit de sub dominația sa. În această fază, ne detaşăm şi de procesul din conştiința noastră. Deoarece câmpul de energie are acum o direcție ascendentă, manifestăm şi noi un sentiment pozitiv, constructiv, de adecvare, care ne face să ne simțim mai bine. Este un câmp foarte puternic.

Cum resimțim această detaşare? Ca pe starea în care dacă mâncăm, ne simțim bine, iar dacă nu mâncăm, ne simțim la fel de bine. Cineva mă întreabă „Ai dori să mănânci ceva chiar acum?” Răspund „Dacă doreşti să pregăteşti ceva de mâncare, n-am nimic împotrivă”. Pe urmă, continuă „Ce ți-

ar plăcea? Peşte, paste sau legume?" Eu răspund „Mi-e indiferent". Când individul reuşeşte să ajungă la un asemenea nivel de dominare a poftei de mâncare şi a senzației de foame, dispar preferințele față de un fel de mâncare sau altul. Persoana aceea va spune „Dacă avem friptură în seara asta, este în regulă, iar dacă mâncăm altceva, este la fel de bine". Indiferent ce ar mânca, este ok. Aceasta este detaşarea.

Una dintre caracteristicile acestei atitudini o constituie libertatea. Libertate față de ce anume, însă? Avem libertatea de a nu fi conduşi de un program sau de o condiționare, precum şi libertatea de a nu ne constitui în victimele unui ciclu. Avem libertatea de a nu rămâne captivi într-o capcană care ne induce sentimente negative față de propria persoană. Pe măsură ce ne detaşăm de aceste senzații, începem să ne simțim bine privitor la noi înşine. De fapt, predispoziția noastră spre acest lucru se manifestă la nivelul 310, la care vom avea sentimente încă şi mai pozitive în această privință. Începem să acceptăm faptul că senzațiile acestea nu sunt altceva decât un fenomen, o serie de vibrații ce se manifestă în conştiință şi care nu au nicio legăturii cu alimentele sau corpul însuşi. Sunt doar nişte programe. Pe scurt, fizica le consideră o serie de vibrații din câmpul conştiinței asupra cărora avem posibilitatea de a interveni. Odată ce reuşim acest lucru, începem să ne iubim pe noi înşine mai mult decât înainte.

Mai există un aspect foarte interesant care se desfăşoară în conştiința noastră şi care ne va fi, de asemenea, foarte util. Îl puteți constata în voi înşivă; este ceva ce am observat la mine însumi şi am urmărit cum se manifestă. În trecut, ciclul era dirijat de foame, apetit, saţietate şi, ulterior, de sentimentele de vinovăție. Toate bunele mele intenții cu privire la urmarea unei diete şi la scăderea în greutate zburau deodată pe fereastră şi dispăreau undeva. După ce mă îndopam cu mult mai multa mâncare decât ştiam că aveam nevoie, simțeam deodată un sentiment de dezgust față de propria persoană şi vinovăție. Cei care suferă de grave

tulburări de alimentație trec deseori prin ceea ce tocmai am descris. Se duc la baie, vomită tot ce-au mâncat şi apoi se urăsc, se condamnă, se autoînvinovățesc, putând chiar intra în depresie şi avea idei suicidare, deci o stare care poate deveni foarte gravă. Ce se întâmplă, de fapt, în aceste situații? Am observat că atunci când o persoană se aşază la masa doar adultul din ea este preocupat de scăderea în greutate, pe când „copilul din interior" este de fiecare dată flămând.

În trecut, dr. Eric Berne, autorul cărții „Jocuri pentru adulți" (Titlul original în limba engleză: *Games People Play* (n. t.)) fondatorul analizei tranzacționale, împreună cu alți specialişti din domeniu, s-au referit la înregistrările „copil", „adult", „părinte", cele trei voci existente în noi. Una este cea a copilului care-şi doreşte diverse lucruri, o alta este cea a adultului rațional, inteligent şi educat, iar cea de-a treia este a părintelui care manifestă tendința de a fi punitiv şi mustrător. „Înregistrarea" părintelui ne atenționează asupra a ceea ce este corect sau greşit. Când, însă, ne aşezăm la masă sau ne îndreptăm spre frigider, vocea adultului trece în subconştient şi copilul preia conducerea.

Ce ştie, însă, un copil despre dietă, greutate corporală şi calorii? Nimic. Copilul din conştiință ne spune doar atât: „Mie mi-e poftă de asta, dau curs dorinței mele şi iau ceea ce-mi doresc", aşa că ne îndreptăm spre frigider fără să ne dăm seama că suntem în starea de conştiență alterată în care predomină copilul din noi. Cine scotoceşte, aşadar, prin frigider? Copilul din noi. Cine comandă o a doua porție de înghețată caramel sau se serveşte încă o dată din piureul de cartofi cu sos? Tot copilul din noi. După ce-i facem pe plac fără să ne dăm seama ce se întâmplă, odată ce masa a luat sfârşit, copilul ne părăseşte. S-a săturat. Şi cine îşi face apariția în locul lui? Părintele, care începe să ne mustre: „Cum ai putut fi atât de nesăbuit? De ce ai mai cerut şi porții suplimentare? Ai luat o porție de plăcintă? Bine, dar de ce a trebuit să-ți torni şi înghețată peste ea? Zău aşa, gândeşte-te puțin la calorii. Chiar că eşti nechibzuit şi delăsător; n-ai

niciun strop de voință! Nu eşti bun de nimic; stima ta de sine este nulă”.

În acest moment ne aflăm sub influența părintelui din interiorul nostru, care este supărat pe noi şi ne admonestează. Pe cine admonestează el, însă? Pe copilul din noi. Unde era adultul în tot acest timp? Fusese redus la tăcere. Adultul nu a fost prezent nici în timpul mesei, nici la sfârşitul ei. Copilul şi părintele au preluat întregul interval de servire a mesei, lucru firesc din moment ce acesta este contextul în care sunt stabilite, inițial, tiparele alimentare. Ele sunt instituite pentru a fi însuşite de către copil şi cine stă aşezat lângă el în timpul mesei, dacă nu părintele său? În acest fel, copilul şi părintele alternează la dirijarea tiparului nostru de alimentare.

Pentru a contracara situația pe care v-am descris-o, trebuie să ne dăm seama că acest tipar se află în desfăşurare. Însuşi faptul că devenim conştienți de existența lui îl determină deja să se modifice. Acum putem scrie un bilețel pe care să ni-l adresăm nouă înşine, să-l aşezăm pe masă sau pe frigider şi să facem apel, în felul acesta, la adultul din noi pentru a-i spune copilului: „De acum înainte, acesta este locul adultului pentru că eu, cel care am devenit adult, sunt foarte conştient de modul în care ma alimentez”. Adultul este informat cu privire la calorii, diete şi scheme de alimentație sănătoasă. Îl chem cu bună ştiință pe adultul din mine să participe la masa aceasta. Spun: „Adultul din mine se află, acum, aici” şi resping conştient prezența copilului interior. Pentru că atitudinea de răsfăț nu se mai manifestă, la terminarea mesei adultul este încă prezent şi părintele nu-şi mai face apariția să mă admonesteze.

Toate acestea nu necesită autocontrol sau împotrivire din partea noastră; nu trebuie decât să fim conştienți de ceea ce se întâmplă. Când ne aşezăm să luăm masa, îl salutăm pe adultul din noi şi rămânem alerți. În acelaşi moment, observăm cum îşi face apariția copilul interior. M-am observat pe mine însumi comportându-mă în acest fel. „O, ia te uită

cine s-a aşezat la masă! Uau! Uite ce morman mare de piure de cartofi! Şi ce sos îmbietor!" Este suficient să urmăriți fizionomiile oamenilor când se aşază să ia masa, ca să vă dați seama cine se află „înăuntrul lor. Vedem cum fac ochii mari şi cum fi se dilatează pupilele Dacă acesta nu este un puşti de vreo cinci ani, atunci mă dau bătut.

Iată un om de afaceri, cu o înfățişare serioasă şi cu nelipsita servietă, care intră într-un restaurant cu autoservire. După ce stă la rând şi-şi alege meniul, găseşte un loc liber şi se aşează. Studiați-i fizionomia în timp ce-şi potriveşte şervetul de masă; îşi aranjează şervetul şi, gata, deja nu mai este el însuşi! Şi-a făcui apariția puştiul de care vă vorbeam, pregătit să se distreze. Bineînțeles că imediat ce bărbatul se ridică, pregătindu-se de plecare, vedem imediat zugrăvindu-i-se pe chip: „O, iar am mâncat prea mult!" Cine a intervenit acum? Priviți cum se încruntă, când se dojeneşte la ieşirea din restaurant. Numără în gând toate caloriile pe care le-a consumat. Tocmai a dat gata 3.850 de calorii la o singură masă, iar doctorul îl avertizase să nu depăşească 900 de calorii pe zi. Acum se gândeşte că n-ar mai trebui să mănânce până marțea viitoare şi se întreabă cum va supraviețui în atare condiții.

Se poate elibera de acest model de conduită autodistructivă devenind conştient. Lipiți pe uşa frigiderului un fluturaş pe care scrie: „Doar pentru adulți". Fiți conştienți şi atenți la cine se manifestă în voi. Veți descoperi că şi adulților le place foarte mult să mănânce, numai că ei nu o iau razna atât de repede ca un copil.

Când începem să aplicăm programul acesta, este important să evităm, pe cât posibil, fluctuațiile nivelului de zahăr din sânge pentru că, în subconştient, o scădere a acestui nivel este adesea asociată cu foamea şi cu senzațiile aferente acesteia. Dacă, de exemplu, mâncăm o înghețată pe stomacul gol, glicemia înregistrează un salt brusc, imediat este eliberată insulina, iar glicemia are tendința să scadă foarte repede. Sub aspect comportamental, toate acestea au

fost asociate până acum cu senzația de foame; numai că nouă, în realitate, nu ne este foame. Stomacul este încă plin. Am ingerat chiar mai multe calorii decât aveam nevoie, însă viteza şi amplitudinea scăderii rapide a glicemiei, de la valoarea sa inițială, ne declanşează din nou o senzație de foame.

Când începem această dietă ne va fi mult mai uşor dacă recurgem la o alimentație hiperproteică pentru o vreme, pentru că atunci zahărul din sânge va avea tendința să se mențină la o valoare relativ stabilă. Evităm, astfel, căderile bruşte ale glicemiei care ne dau senzația că trebuie să mâncăm imediat ceva, fiindu-ne totodată mai uşor să respectăm dieta. Scopul nostru este acela de a evita suferința sub toate formele sale. Nu ne dorim să suferim urmând un program de slăbire pentru că, în aceste condiții, el nu va funcționa. Calculul caloriilor şi privarea de hrană înseamnă crearea premiselor pentru o formă de suferință. Ceea ce urmează, este un proces inconştient: ne satisfacem impulsul, iar autoindulgența duce la apariția învinovățirii. Luăm, apoi, hotărârea de a ține o dietă, ceea ce aduce destul de mult a pedepsire de sine, şi ne simțim ca un prizonier nevoit să se hrănească un timp doar cu pâine şi apă. După ce ne-am pedepsit suficient pentru atitudinea îngăduitoare manifestată în trecut, vina dispare dar reapar vechile şi cunoscutele tipare de alimentație. Ne propunem să eliminăm dezechilibrul produs de aceste extreme (indulgență, vinovăție, recurgerea la o dietă autopunitivă cu pâine şi apă): mai întâi oscilăm către excese alimentare şi îngăduință față de acestea, după care oscilăm în direcția opusă, către vinovăție şi privare cu instrument de autopedepsire.

Privarea nu este calea spre fericire; nici autoindulgența. Este de preferat utilizarea unor tehnici de lucru cu conştiința pentru a le depăşi pe fiecare în parte şi pentru a stabili un oarecare echilibru, astfel încât să rezolvăm această problemă odată pentru totdeauna şi să lăsăm adultul prezent în noi să preia conducerea în acest fel, întregul proces devine uşor şi

plăcut. Trăim un sentiment foarte agreabil când ne dăm seama că am reuşit să soluționăm şi să depăşim ceva ce ne-a chinuit o viață întreagă.

Prima dată când am încercat asta, cred că m-am ocupat de aceste senzații vreo patruzeci şi cinci de minute; a doua zi, cel mult douăzeci de minute; în a treia zi nu mi-a mai luat decât zece minute, iar în a patra zi, circa patru minute. Din acel moment, pe parcursul multor ani de zile nu cred că mi-a trebuit mai mult de o oră, în total, pentru utilizarea acestei tehnici. Se poate folosi un cronometru pe care îl declanşați când începeți să utilizați tehnica şi îl opriți când senzația de foame a încetat. Probabil că nu veți acumula mai mult de o oră în circa zece ani de practică, aşadar tehnica nu presupune în niciun caz mult efort şi nici nu implică suferință.

Nici de voință nu este nevoie; în locul ei se apelează la bunăvoință, care este o energie pozitivă puternică întâlnită în nivelul 310. Recurgerea la voință înseamnă opoziție, care este un câmp de energie negativă de joasă forță ce calibrează la valoarea 125. Folosim, în schimb, bunăvoința şi acceptarea, care duc la fericire (calibrează în jurul valorii de 500). Ajungem să ne simțim veseli şi să avem sentimente frumoase față de propria persoană. Corpul însuşi devine armonios sub aspect fizic şi începem să-l percepem în mod pozitiv.

O altă modalitate de a accelera obținerea aceluiaşi efect este supravegherea propriilor activități. Exercițiile fizice sunt nemaipomenite, dar în câte dimineți ne vom trezi mai devreme ca să facem gimnastică ritmică? Indiferent cât de atrăgătoare pare persoana care le execută la televizor, o vom imita câteva zile la rând şi, cam prin a patra zi, entuziasmul va începe să ne dispară; nici nu ne vom da seama când ne vom întoarce la vechile obişnuințe. Exercițiile fizice sunt extraordinare. Sunt extrem de benefice pentru senzația aceea de bine pe care ne-o conferă, însă cei care se străduiesc să slăbească ştiu care este, de fapt, adevărul, fiindcă au

colecționat deja vreo duzină de aparate de gimnastică în garaj.

În schimb, sistemul relativ lipsit de efort pe care tocmai l-am descris funcționează atât de eficient încât s-ar putea ca, în final, să vă confruntați cu problema că ați devenit prea supli. Asta mi s-a întâmplat mie. Tehnica a fost atât de eficientă, încât în foarte scurt timp pofta de mâncare şi foamea au dispărut, împreună cu succesiunea: alimentație-indulgență-vinovăție. Am observat chiar că uitam să iau micul dejun şi prânzul. Eram preocupat de activitățile zilei şi uitam cu totul să mănânc.

Câteodată, mai ales la începutul aplicării acestei tehnici, ne aducem aminte - pentru că ne-am creat un obicei din asta că este ora mesei. Atunci nu trebuie decât să ne aşezăm undeva, să nu opunem rezistență acestui gând - la fel cum procedăm cu senzația de foame - şi vom constata că ideile de genul „Trebuie să iau micul dejun", „Trebuie să iau masa de prânz" sau „Trebuie să iau masa de seară" nu sunt decât condiționări culturale. Nu conțin niciun adevăr. Este la fel de uşor să nu mâncăm nimic întreaga zi. Eu am petrecut zile întregi fără să mănânc şi nici măcar n-am observat acest lucru. La un moment dat n-am pus nimic în gură de luni până joi. Eram atât de ocupat, încât joi mi-am dat brusc seama: „Măi, să fie, dar eu n-am mâncat nimic de câteva zile". Şi chiar aşa era. Până la urmă, cei din familie au început să mă atenționeze că slăbisem prea mult, aşa că am fost obligat să țin seama de faptul că trebuia, totuşi, să mă alimentez. A fost nevoie să mă reprogramez puțin ca să încep din nou să mănânc. Tehnica funcționează extrem de bine şi aduce multă fericire în viața noastră.

Se poate folosi şi o altă tehnică de lucru cu conştiința, care are o aplicabilitate generală. (Toate tehnicile la care ne-am referit până acum au aplicații multiple.) Pentru început, imaginați-vă corpul pe care ați dori să-l aveți şi ce sentimente v-ar încerca dacă l-ați avea. Apoi amintiți-vă un eveniment din viața voastră când v-ați simțit bucuroşi şi mulțumiți de

voi înşivă. Imaginați- vă din nou corpul aşa cum vi-l doriți şi treziți în voi sentimentul de bucurie. Dacă vă doriți să fiți suplu, închipuiți-vă că sunteți astfel şi începeți să vă ataşați emoțional de această imagine îndrăgiți această proiecție a corpului vostru şi apoi alungați-o din minte, ştiind că ați pus în funcțiune un program. Ați stabilit, în felul acesta, ce se va întâmpla în viitor, pentru că mintea începe să lucreze automat în acest sens. Nu trebuie decât să manifestați iubire față de imaginea pe care ați creat-o despre voi. Dacă doriți, treceți şi numărul de kilograme dorit sub ea, închipuiți-vă cum ați arăta în acest caz şi spuneți-vă: „Ei, dar este nemaipomenit să fu suplu, plin de energie şi să îți agreezi propriul corp. Mă iubesc pentru toate acestea". Studiile ştiințifice confirmă eficiența tehnicilor de vizualizare.

Ne propunem să încetăm să ne mai identificăm cu propriul corp. Nu suntem acest corp; el ne-a fost dat, aşa că modul în care privim relația cu acesta are o mare importanță. Suntem acel ceva care posedă un corp, tot aşa cum suntem aceia care avem o maşină sau o casă. Corpul devine asemenea acestor lucruri, eşti ca un animal de companie pe care ne face plăcere să-l privim „Uite, acesta este scumpul meu animal de casă, aceasta este bicicleta mea, aceasta este maşina mea, iar acesta este animăluțul care mă poartă pretutindeni". Ne putem da seama că este ceva diferit de a spune: „Eu sunt corpul". Dacă afirm că eu sunt corpul, atunci mi se întâmplă tot ce i se întâmplă şi corpului. Dacă acesta ia în greutate, atunci „eu" m-am îngrăşat şi tot cu sunt cel vinovat pentru asta. Nu este nevoie să reflectăm prea mult asupra conştiinței de sine pentru a ne da seama că noi suntem cei care trăim experiența de a avea un corp, fără, însă, a fi corpul însuşi.

Am afirmat, la început, că trupul nu se poate percepe pe sine; el poate fi perceput numai de minte. Mintea poate fi experimentată doar de către conştiință, iar conştiința însăşi poate fi percepută doar de câmpul care a fost denumit „conştiință universală"; prin urmare, noi suntem acel ceva

conştient că posedă un corp, precum şi acel ceva care transcende corpul. Realitatea noastră este un lucru, pe când corpul este ceva diferit care oglindeşte conținutul conştiinței. De aceea, problema nu o constituie propriul corp, ci ceea ce avem întipărit în conştiință.

Sarcina care ne revine este, de fapt, aceea de a modifica tiparele vibraționale din interiorul conştiinței. Corpul va executa automat ceea ce i se va cere. El nu poate gândi, pentru că nu are o minte proprie. Aceea ce suntem beneficiază de minte; rolul corpului este doar de a duce la îndeplinire ceea ce-i dictează mintea.

Această tehnică de vizualizare ne face să ne dăm seama că relația cu propriul nostru corp este una agreabilă. Pe măsură ce perseverăm în a nu opune rezistență şi în a urma aceste tehnici, corpul începe să se simtă mai uşor. Corpul, care nu are nimic de-a face cu greutatea, este treptat resimțit ca fiind lipsit de greutate. După un timp, când începem să avansăm pe scala conştiinței, abia dacă mai suntem conştienți de existența sa.

Examinând puțin diferit scala conştiinței, putem acum să ne dăm seama cum creăm şi cum perpetuăm problema greutății corporale, menținând-o sub forma unor tipare emoționale distructive. Se crede, îndeobşte, că aceste sentimente negative constituie „cauza” problemei de greutate, dar dacă analizăm lucrurile mai atent ne vom da seama că, de fapt, nu acesta este adevărul. Vom constata că acestea sunt doar reacții la problema greutății corporale şi că, uneori, ele sunt doar un corolar al ei sau o paralelă.

Cum am abordat până acum această chestiune? Cei mai mulți dintre noi ne-am situat la baza scalei, în zona corespunzătoarei sentimentului de Vină, care are un câmp de energie foarte joasă, de 30. Dacă încercăm să soluționăm o problemă de supraponderabilitate sau de orice altă natură - precum alcoolismul sau un impas sentimental - de la nivelul Vinovăției, vom vedea cu cât de multă energie trebuie să lucrăm. Dispunem de treizeci de dolari, iar pentru Iubire ne

trebuie vreo cinci sute. Cu treizeci de dolari nu vom reuşi să progresăm prea mult. În plus, câmpul de energie este negativ, ceea ce înseamnă că vom avea sentimente negative în legătură cu toată această chestiune, la care se va adăuga şi ura de sine. Procesul, în ansamblul său, este unul distructiv.

Sunt persoane care au recurs chiar şi la sinucidere din cauza problemelor de greutate şi a autoindulgenței. Chiar dacă nu abordează chestiunea de la nivelul Vinovăției, ajung doar puțin mai sus, la nivelul Disperării. Starea aceasta, corespunzătoare unui câmp de energie de 50, este însoțită de deznădejde, care s-ar traduce prin: „Sunt un caz disperat: am încercat toate dietele, am recurs şi la produse lactate. Nu mai am nici măcar energia necesară pentru a aborda această problemă. Sunt o victimă a ei, aşa că mă las învins, mă dau bătut". Prin urmare, la acest nivel sentimentul predominant este: „Nu mai am nicio speranță".

Imediat deasupra sa se situează cel ai Suferinței. Este nivelul depresiei şi al părerilor de rău, pe lângă faptul că individul simte abătut şi descurajat. S-ar mai putea manifesta teama de problema cu care ne confruntăm şi de consecințele pe care le-ar putea avea aceasta. La acest nivel apar sentimente negative de genul: „Voi muri de un atac de cord. Excesul de greutate mă va omorî". Întâlnim, de asemenea, îngrijorare, anxietate şi panică „Problema asta o să-mi distrugă relațiile sentimentale şi viitorul. Bineînțeles că stima de sine este redusă, ceea ce face ca persoanele care suferă de o problemă de greutate corporală sa în izoleze, adesea, de societate. Pentru că se simt inadecvate ca urmare a acțiunii asupra lor a acestui câmp de energie, ele găsesc alte căi de compensare. În realitate, nu sunt nicidecum inadecvate. Au doar această impresie despre situația în care se află, iar negativitatea acesteia le afectează emoțiile.

Am discutat deja despre Dorință, care calibrează la nivelul 125 şi presupune dorința de a avea un lucru, necesitatea de a avea, dorința mistuitoare şi sentimentul de a fi prins în capcana care stă la baza tuturor celor dinainte.

Următorul câmp, în ordine crescătoare, este acela al Mâniei. Ştim că persoana care are o problemă de greutate este supărată din această cauză. Are resentimente la adresa sa şi este vindicativă. Cu toate că nivelul de energie de 150 este unul mai eficace, aceste persoane pot avea mai mult succes dacă-şi folosesc mânia, în loc de vinovăție sau de disperare. Dacă cineva este foarte supărat din cauza problemei de greutate pe care o are, poate avansa la nivelul Mândriei, situat la 175, care conferă încă şi mai multă energic Datorită Mândriei, individul poate alege să urmeze cu succes o metodă de slăbire şi apoi să progreseze la nivelul Curajului.

Curajul oferă anumite instrumente care realmente funcționează, iar la acest nivel avem şi îndrăzneala de a apela la ele. La nivelul 200, forța este mult mai puternică decât la 30 sau la 50. Ea ne permite să facem față realității, să ne descurcăm şi să soluționăm probleme, consecința tuturor acestora fiind faptul că devenim mai puternici. Adevărul este că, până în acest moment, nu am ştiut să abordăm aceste chestiuni. Dacă am fi ştiut, am fi făcut-o deja.

Pe măsură ce utilizăm aceste tehnici de renunțare, ne detaşăm de problema pe care o avem. Dacă greutatea corporală continuă să fie în exces, lucrul acesta nu ne deranjează; dacă se reduce, nu are nicio importanță. Prin urmare, ne simțim bine şi avansăm la nivelul Bunăvoinței.

La nivelul 310, Bunăvoința are foarte multă energie în comparație cu Vinovăția sau Suferința. Putem constata chiar noi de câtă forță dispunem acum, când suntem în armonie şi angajați în această tehnică. Ne animă dorința de a mânui această energie şi putem accepta ideea că ea poate fi manevrată. Începem să ne considerăm o persoană echilibrată şi să ne simțim încrezători. Pentru că ne dăm seama că dispunem de forța necesară pentru a soluționa problema pe care o avem şi începem să avansăm spre nivelul Iubirii, are loc o transformare. Acum, când nu ne mai identificăm cu propriul trup, considerându-l a fi „eu”, începe să se manifeste dorința de a ne iubi cu adevărat pe noi înşine şi corpul

nostru. Dacă îmi pierd piciorul stâng, tot „eu” rămân. Dacă, după aceea, pierd şi piciorul drept, tot nu încetez să fiu „eu”. Dacă îmi imaginez că rămân fără mâna stângă sau fără cea dreaptă, voi fi în continuare „eu”. Dacă pierd ambele urechi, nu voi înceta să fiu, totuşi, „eu”. În final, ne dăm seama că numai „eul” este adevăratul eu şi că nu suntem propriul nostru corp. Indiferent cât ar cântări, 90 sau 40 de kilograme, ceea ce suntem noi în realitate este de o calitate şi de o esență diferite. Trebuie, aşadar, să învățăm să iubim acest corp acum, să începem să-l apreciem cu adevărat şi să ne dăm seama că el este doar o mică, dar simpatică marionetă.

Modul în care este bine să ne raportăm la corp este acela de a-l privi ca pe o marionetă fericită care îşi vede de treaba ei. La acest nivel, putem începe să ne amuzăm puțin, să fim chiar zburdalnici. În timp ce corpul țopăie de colo-colo, ajungem să fim doar vag conştienți de el pentru că experimentăm existența dintr-un loc al Totalității. Odată ce ne dăm seama unde pare să se desfăşoare trăirea noastră, realizăm că această „trăire” este o stare nelocalizată, difuză şi subiectivă. Începem să ne identificăm cu „pretutindeniul”, în loc să ne identificăm cu durerea de stomac, cu proeminența abdomenului sau cu ulcerul - toate aceste probleme localizate -, şi să realizăm că acela care afirmă „eu sunt” este, de fapt, o ființă conştientă.

Conştiința se manifestă pretutindeni, aşa că începem şi noi să resimțim existența ca fiind nelocalizată undeva în spațiu. În acest pretutindeni, în această Totalitate, micuța şi fericita marionetă țopăie de colo-colo, comportându-se cu spontaneitate şi bucurându-se de tot ceea ce face. Chiar şi atunci când acționăm cu premeditare, facem acest lucru în mod spontan. Analizând totul cu atenție, vom descoperi că orice acțiune, ba chiar şi orice gând, sunt de fapt în mod spontan autonome. (Fenomen confirmat de cercetările în neuroştiințe ale dr. B. Libet şi ale altora.) Prin valorizarea propriei noastre existențe ajungem să ne dăm seama de măreția ei imanentă, de grandoarea ei, de bucuria de a trăi şi

începem să privim corpul ca un participant dinamic la îndeplinirea a ceva atât de plăcut. Corpul este ceva cu care te poți amuza, experimenta şi chiar distra.

După vreo două zile, atunci când ne-am eliberat de ciclul apetit/senzație de foame, tot restul se petrece automat. Ştim că nu este nevoie să facem nimic în plus. Dacă ținem să dăm dovadă de o judecată sănătoasă şi să trecem pe Cola dietetică în loc de Cola obişnuită pentru a reduce cu câteva sute numărul caloriilor consumate, ei bine, asta este o chestiune de bun simț. Este un gest ce rămâne la latitudinea noastră, ceva complet diferit de situația în care ne aflăm noi la dispoziția evenimentelor. Diferit, de asemenea, de a fi copleşiți de vină din această cauză, pentru că de acum înainte alegerea ne aparține.

O altă stratagemă de succes este aceea de a nu permite niciun moment să depăşim o anumită valoare a greutății corporale. Dacă optăm pentru 60 de kilograme şi ajungem să avem 61, revenim la tehnica descrisă anterior şi întrerupem ciclul care a dus la îngrăşare; vechile obiceiuri au, uneori, tendința să reapară. Chiar în situația în care revin, acum este mai uşor să ne debarasăm de ele. Nu trebuie decât să recurgem o dată sau de două ori la tehnica aceasta. Cu prima ocazie în care simțim senzația de foame, ne aşezăm undeva şi nu mâncăm nimic până la dispariția senzației. După aceea putem lua ceva de mâncare din frigider, dacă dorim, dar fără a omite prezența adultului. Să lipim, eventual, un bilet înăuntrul frigiderului care să ne atragă atenția în momentul în care-l deschidem, sau, poate, o poză de-a noastră ca adult. Acestea ne vor ajuta să ne dăm seama că avem posibilitatea de a decide a cui mână se va întinde spre bunătățile din frigider. Vom şti că trebuie să ținem copilul din noi la distanță pentru că el va lua tot ce-i place de acolo, fără să îngăduie prezența adultului. Rezultatul va fi că totul se va transforma într-o experiență agreabilă în urma căreia vom începe cu adevărat să ne iubim pe noi înşine.

Esența tuturor tehnicilor de autovindecare constă, în principal, în însuşirea unor modalități de a ne iubi pe noi înşine, de a începe să ne prețuim şi să iubim ceea ce suntem în realitate. Acel ceva care suntem noi în realitate va privi la neînsemnatul nostru corp şi se va amuza. Va spune: „Hei, mă distrez foarte bine cu tine. Eşti cât se poate de amuzant". Atunci vom înțelege că, de fapt, corpul funcționează aproape automat şi de la sine. Vom realiza şi că egoul ne juca o festă. Noi credeam că luăm o decizie, iar corpul o ducea la îndeplinire când, în realitate, el acționa cu de la sine putere pentru că era „pe pilot automat". Odată eliberat de un tipar negativ de comportament, corpul se va descurca şi singur cât se poate de bine.

În experimentele ştiințifice în care subiecții sunt copii mici, dacă li se permite să-şi selecteze singuri alimentele ei vor alege în mod instinctiv un regim echilibrat. Permițând corpului nostru să fie întrucâtva el însuşi, vom începe să ne recăpătăm încrederea în natură. Esența a ceea ce este originar în corp se va ocupa în mod automat de nevoile de nutriție ale acestuia. Când ne eliberăm de constrângerile condiționărilor sociale, ceea ce este de-la-sine-vindecător şi sănătos în corp preia automat controlul, având grijă de sine şi selectând ceea ce are nevoie sau doreşte să mănânce; şi se descurcă chiar foarte bine.

Am putea spune că este înțelept să avem încredere în Divinitatea din cadrul Naturii şi în corp - ca parte integrantă a acestei frumoase Naturi de pe planeta Pământ. Corpul are propria sa înțelepciune interioară. Atunci când înlăturăm condiționarea artificială impusă de societate, se manifestă înțelepciunea interioară înnăscută a corpului care îşi găseşte expresia în sentimentul de a fi plin de viață, de bucurie, de a fi uşor şi în capacitatea de a se simți bine clipă de clipă; greutatea sa corporală se reglează automat.

Pentru a atinge acest gen de realizări ni se cer doar câteva minute din timpul nostru, dar în final rezultă ani numeroşi încununați de frumoase recompense. Simțiți-vă bine în corpul

vostru! Iubiți-l, fiți buni cu el, oferiți-i toată afecțiunea şi atenția de care are nevoie. Înțelegeți faptul că vă aparține, dar nu vă identificați cu el. Corpul este o posesiune minunată, aşa că bucurați-vă cât timp îl aveți.

„Dar dacă urmez tehnica de mai sus şi ea nu funcționează? Ce se întâmplă dacă, în pofida a tot ceea ce fac, continui să fiu supraponderal?" în această situație, trebuie să ne schimbăm prioritățile. Poate că în familie, sau chiar pe parcursul a mai multe generații, se manifestă un tipar genetic. Doar dacă nu cumva vă amenință viața însăşi, greutatea corporală este mai mult o chestiune de vanitate personală. Atunci este mai bine să vă mobilizați să deveniți o persoană plină de iubire şi apreciată. Numeroşi oameni de valoare care au schimbat cursul istoriei au fost - probabil, genetic - corpolenți: Winston Churchill, generații întregi de prim solişti ai operei, William Jennings Bryan, Teddy Roosevelt, precum şi o seamă de monarhi şi aristocrați europeni, ca să amintim doar câțiva. Este preferabil să fim trupeşi, fericiți şi să ignorăm întru totul problema greutății corporale, decât să ajungem ca ea să ne obsedeze. Nu luăm şi corpul cu noi când părăsim planeta Pământ, iar considerentele estetice nu constituie o prioritate în ceruri.

Cap. 12 – Depresia

Depresia şi descurajarea care chinuiesc umanitatea sunt prezente încă din vremurile biblice. În prezent, ele constituie ceea ce se numeşte o epidemie minoră şi se manifestă sub forma creşterii ratei de suicid în rândul tinerilor, mai ales al adolescenților. Depresia ne afectează tuturor viața. Puțini dintre noi au reuşit să trăiască pe planeta aceasta o perioadă îndelungată fără a fi afectați de depresie. Aceasta poate fi minoră, cum ar fi regretele, sau majoră, care se manifestă în cazul doliului, al pierderii persoanelor iubite sau al pierderii unor lucruri la care am ținut pentru că aveau o valoare sentimentală.

Vom analiza depresia din perspectiva conştiinței, dar ne vom apleca şi asupra rolului jucat de biochimie şi de medicamentele antidepresive. Biochimia să fie, oare, cauza sau efectul depresiei?

În acest punct se impune o recapitulare a relației dintre corp, minte şi suflet, pentru că ne vom referi la tratarea şi înțelegerea depresiei la toate cele trei nivelurile. Să ne reamintim: corpul nu dispune de capacitatea de a se resimți pe sine. El nu-şi poate experimenta propria corporalitate şi nici nu poate resimți senzațiile dinăuntrul său. Corpul este experimentat cu ajutorul minții, dar nici mintea nu dispune de abilitatea reală de a se resimți pe sine. Toate amintirile, gândurile, sentimentele, proiecțiile despre viitor şi reveriile sunt înregistrate şi experimentate într-un câmp mai amplu şi mai difuz, un câmp de energie care poartă denumirea de conştiință. Aceasta poate fi experimentată de ceva superior minții, şi anume de conştiința universală. Conştiința universală ne permite să aflăm ce se petrece în interiorul conştiinței (cele două funcționează armonic).

Conştiința ne îngăduie să aruncăm o privire în mintea noastră, iar mintea ne permite să ştim ce se întâmplă cu sentimentele, emoțiile, şi senzațiile corporale. Toate aceste

procese se desfăşoară, aşadar, în interiorul conştiinței. Este tot atât de important să abordăm problemele la cel mai înalt nivel, unde se manifestă şi cea mai multă forță. Prin urmare, o schimbare în câmpul conştiinței, prin intermediul minții, aduce după sine o modificare în interiorul corpului.

Când ne referim la depresie, creierul, hormonii, neurotransmițătorii şi fiziologia constituie teme de interes. Care sunt adevăratele cauze ale depresiei? Vom consulta din nou Harta Conştiinței, care arată nivelurile conştiinței de la valoarea zero până la valorile cele mai mari, corespunzătoare nivelurilor stării de bucurie, şi chiar dincolo de acestea, la starea de conştiință cunoscută sub denumirea de Iluminare. Putem constata, pe Hartă, că direcția câmpurilor de energie ale acestor niveluri este indicată de săgeți; ele ne arată dacă resimțim un anumit eveniment ca pe ceva pozitiv, care ne înfrumusețează viața, sau ca pe ceva negativ, nociv pentru noi. Spre mijlocul Hărții avem nivelul Curajului, care este câmpul de energie ce calibrează la 200, respectiv nivelul Adevărului. Sub valoarea de 200 energiile sunt negative, iar peste această valoare câmpul de energie este direcționat ascendent, indicând un câmp de energie care susține viața.

În continuare, începând din partea inferioară a Hărții, vom recapitula trăirile omeneşti denumite Vinovăție, Apatie şi Suferință. Câmpurile acestea se exprimă prin emoții precum ura de sine, autoincriminarea, deznădejdea, disperarea şi descurajarea. Toate acestea sunt însoțite de sentimente de regret, pierdere şi depresie.

În câmpurile de energie ale depresiei, viziunea noastră despre lume este aceea a unui loc plin de tristețe şi lipsit de speranță, al păcatului şi suferinței. Ni l-am reprezenta pe Dumnezeul unei astfel de lumi ca pe unul care ne ignoră, insensibil şi nepăsător, unul de care suntem separați. Din cauza vinovăției care ne încearcă, a lipsei noastre de valoare şi a păcătoşeniei, Dumnezeu poate fi imaginat ca având atribute umane negative (antropomorfism).

Când luăm în considerare procesul din conştiință ce are loc în câmpurile de energie mai joasă, la nivelul inferior (al sentimentului de Ruşine) întâlnim o stare care s-ar putea descrie ca demobilizare. Cea de deasupra sa (Vinovăție) este denumită descurajare, în care nu se fac simțite nici energia vieții, nici dorința de a trăi. În starea de Apatie, în conştiință are loc un proces de pierdere a energiei. În urma pierderii din energia interioară a vieții, individul nu mai atrage nici energie din univers. Are loc un proces de dezenergizare ce conduce la ura de sine caracteristică autodistrugerii şi la stările inferioare care preced moartea. De aici încolo, se manifestă frecvent tiparul sinuciderii pasive.

Să ne oprim acum asupra suicidului - activ şi pasiv. De unde apare? Ce se poate face în privința sa? De fapt, ce înseamnă el? Cum să contribuim la răspândirea înțelegerii acestui câmp al depresiei, această adevărată plagă a omenirii? Ce avantaje obținem din pătrunderea naturii conştiinței înseşi?

Toate câmpurile de energie situate sub nivelul Curajului au o orientare negativă şi se întâmplă foarte rar ca una dintre aceste emoții să apară de una singură. În general, o emoție negativă tinde să atragă după sine, într-o oarecare măsură, alte câteva. Pe lângă depresie coexistă sentimente de autoînvinovățire, ură de sine şi devalorizare. Acestea sunt emoții asociate nivelului deznădejdii şi disperării. Sunt, de asemenea, prezente regretele legate de trecut şi temerile privind viitorul; foarte des se întâlnesc vinovăția şi supărarea. De multe ori se şi spune că depresia este o supărare orientată către interior.

Psihoterapia convențională recomandă, în acest caz, să încercăm să ne autoinsuflăm energie şi să aducem la suprafață supărarea care însoțeşte depresia, după care să stabilim originea supărării. Vom descoperi că atât supărarea, cât şi depresia, sunt rezultatul uneia şi aceleiaşi erori comise atât în interiorul minții, cât şi al conştiinței. Ce greşeală putem identifica atunci când analizăm supărarea, teama,

suferința, apatia sau vinovăția? Faptul că persoana respectivă îşi bazează supraviețuirea pe ceva aflat în exteriorul ei.

Toate câmpurile de energie negativă se întemeiază pe faptul că sursa fericirii este situată în exterior. Aceasta duce la vulnerabilitate şi la statutul de potențială victimă neajutorată. A fi victimă înseamnă a percepe o cauză ca fiind exterioară propriei persoane. Aşa se face că vulnerabilitatea la depresie persistă atât timp cât considerăm că la originea fericirii personale se află ceva din afara noastră.

Vulnerabilitatea conştiinței umane constă în a face eu fericirea să depindă de aspecte din exterior, ca, de exemplu, în situația în care afirmăm: „Când voi obține diploma universitara, voi considera că sunt un om realizat şi voi fi fericit" sau „Atunci când voi stăpâni acea limbă străină; sau când mă voi muta în acel apartament; sau când îmi voi cumpăra haina aceea de blană sau maşina aceea nouă; sau când voi obține diploma de masterat; sau când voi fi în relații intime cu persoana X; sau dacă aş putea schimba felul de a fi al persoanei Y; sau dacă aş reuşi s-o fac pe mătuşa mea să nu mai bea alcool; sau dacă firma la care lucrez şi-ar achita datoriile şi ar funcționa iarăşi ca înainte... atunci aş considera că sunt un om de succes". De fiecare dată există ceva „undeva, în afara noastră". Plasarea izvorului fericirii personale în exteriorul propriei persoane echivalează cu a ne situa într-o postură de vulnerabilitate în fața depresiei, a anxietății, a temerii şi a potențialelor pierderi. Numai prin recunoaşterea propriei persoane ca sursă a fericirii, ca experimentatoare a existenței, neafectată de nimic şi situată deasupra a tot ceea ce se întâmpin în lume, vom deveni imuni la episoadele depresive.

Când recurgem la Harta Conştiinței, o analizăm de fiecare dată dintr-o perspectivă diferită şi accentuând un alt aspect. Abordând-o din diverse unghiuri şi cu mintea deschisă, ea schimbă modul în care înțelegem natura conştiinței umane. Nivelurile conştiinței au fie o orientare pozitivă, fie una negativă şi se intersectează într-un punct crucial - la mijlocul

nivelului Curajului -, de care se trece în momentul în care spunem adevărul. În cazul de față, adevărul este că „Fericirea mea nu depinde de ceva aflat în exteriorul meu. Eu şi numai eu constitui sursa fericirii mele, prin propriile decizii, prin integritatea şi intențiile mele, precum şi prin felul în care mă văd pe mine şi privesc relațiile cu cei din jur în raport cu evenimentele vieții".

În partea inferioară a Hărții regăsim maxima vieți mizare, când izvorul întregii noastre fericiri a fost situat în exteriorul nostru. Pierderea fericirii aduce după sine dispreț şi ură față de propria persoană. Nu ne-a mai rămas, acum, nimic de iubit în noi înşine, pentru că ceea ce iubiserăm fusese considerat ca fiindu-ne exterior.

În stadiul Apatiei, care ni se face cunoscut prin absența speranței şi prin deznădejde, se manifestă o stare de lipsă de energie, astfel încât individul aflat în acest stadiu suferă de o depresie clinică severă. Cel în cauză este, de obicei, neresponsiv şi poate sta pe un scaun privind inexpresiv pe fereastră. Se întâmplă frecvent să nu se angajeze în niciun fel de comunicare şi chiar să fie incapabil să vorbească. Deseori, aceşti oameni încetează să se mai alimenteze, pot suferi de insomnii sau deveni incapabili să funcționeze în lumea exterioară. Aşa se manifestă formele severe de depresie care au, de asemenea, un corespondent biochimic în creier ce face ca viața să fie privită cu tristețe, viitorul - considerat lipsit de speranță, iar propria persoană - golită de simțire şi lipsită de valoare. Conceptul de Dumnezeu corespunzător acestui tip de lume este unul care ignoră oamenii şi nu îi pasă de ei. Indivizii trăiesc o stare de completă lipsă a iubirii, având sentimentul că nu sunt iubiți.

Experiența clinică ne-a arătat că cele trei stări inferioare ale deznădejdii şi neajutorării, pe care le-am denumit generic descurajare şi depresie, apar în urma eşecului în manevrarea câmpului de energie de la nivelul superior, anume acela al Fricii. Individul nu se confruntă cu frica sa latentă deoarece depresia izvorăşte din pierderea semnificației. Obstacolul nu îl

constituie lucrul din afara individului despre care el consideră că s-ar afla la originea fericirii personale, ci semnificația pe care i-a conferit-o acestuia. Nu diploma de licență este cea care contează, ci semnificația pe care i-o acordăm. Nu relația sentimentală este importantă, ci semnificația ei. Nici poziția ierarhică, nici funcția de preşedinte al companiei, nici succesul financiar, nici zona rezidențială nu sunt esențiale, ci importanța şi valoarea pe care individul fi le conferă. Ceea ce proiectăm asupra unui lucru sau modul în care ni-l însuşim depinde de felul în care îl înțelegem, ce semnificație îi acordăm. În sine, lucrul respectiv nu are nicio semnificație; el nu face decât să existe.

Semnificația este un construct mental pe care l-am proiectat în exterior, atribuind în felul acesta o valoare unui anumit lucru. Valoarea este dată de propriile noastre sisteme de valori mentale/emoționale care sunt proiectate asupra unui lucru din afara noastră. În consecință, ajungem să ne considerăm separați de sursa fericirii noastre. Există un „eu" şi mai există ceva „exterior eului" de care ne simțim separați. Hrănim în noi iluzia că, dacă ne-am putea uni cu acest ceva, dacă am putea pune stăpânire pe el, dacă l-am putea ține sub control, atunci acest ceva ar lecui senzația noastră de lipsă interioară şi de separație. A ne simți separați de ceea ce face obiectul dorinței noastre înseamnă ca, inconştient, să ne simțim separați de Dumnezeu. Perspectiva despre Dumnezeu în aceste stări de depresie este aceea că El ne desparte inexorabil de tot ce ne poate face fericiți.

Soluția vindecării de depresie o constituie abordarea fricii latente. Ce este frica? Am apelat, pentru a explica acest lucru, ia un caz întâlnit în practica medicală: o femeie tocmai primise o telegramă de la Departamentul Apărării SUA prin care era anunțată ca fiul ei a fost ucis în misiune. După aflarea veştii, se legăna încontinuu în balansoarul ei şi se uita absent pe fereastră. Câteva săptămâni mai târziu soseşte o nouă telegramă, în care familia este anunțată că s-a comis o eroare regretabilă şi că fiul femeii era încă în viață. După ce i

se comunică vestea, ca continuă să se legene în balansoar, privind inexpresiv pe fereastră. „Mamă, mamă”, exclamă membrii familiei în timp ce o scutură, n-ai auzit? Joey nu a murit! Este bine, este în viață! Sc află în tabăra R&R (R&R - *Rest and Recreation,* înseamnă o scurtă perioadă de vacanță şi de refacere a forțelor cadrelor militare americane după un stagiu de serviciu cu durata de un an de zile în Vietnam, (n. t.)) din Vietnam”. Cu toate acestea, femeia nu-şi încetează legănatul.

I se întâmplase ceva. Câmpul de energie în care se afla, starea pe care, în mod evident, o adoptase era aceea că fiul şi relația sa cu el constituiau o sursă majoră de fericire. Văduvă fiind, relația aceea era prioritară în viața ei. Intervenise, însă, un lucru: energia acelui câmp declanşase o modificare în chimia creierului.

Tot ce ne înconjoară este de natură fizică, mentală sau spirituală. Sub aspect spiritual, înțelesul acelui gest era sentimentul de separare de Dumnezeu; sub aspect emoțional, era semnificația acordată de femeie acelei relații; la nivel fizic, era o modificare în chimia creierului. Avusese loc o deplasare şi o pierdere de neurotransmițători. Creierul se afla într-o stare de dezechilibru. Un dezechilibru al principalilor neurotransmițători din anumite arii ale creierului însoțeau această stare. La nivel fizic, este posibilă ameliorarea manifestării acestor simptome prin intermediul medicamentației antidepresive. Considerăm că abordarea simultană a tuturor celor trei niveluri este cea mai eficientă în tratamentul acestor afecțiuni. Purtăm cu pacientul un dialog prin care acesta începe să analizeze în ce anume a plasat sens şi semnificație, precum şi modul în care a umplut golul interior din existența sa cu lucruri exterioare pentru a-i conferi valoare. Astfel, procesul acesta a creat o anumită vulnerabilitate. Trebuie să ne dăm seama cum este el gestionat psihic şi, totodată, să-i administrăm un tratament la nivel fizic.

Antidepresivele disponibile în prezent sunt deosebit de eficiente. Ca regulă generală, tratarea farmacologică a depresiei majorității pacienților este lipsită de riscuri, cu condiția ca tratamentul să fie atent supravegheat de medicii specialişti - mai ales în cazul copiilor şi adolescenților. Sub raport farmacologic, antidepresivele iau persoana situată undeva pe la baza Hărții şi o ajută să avanseze la un nivel superior, pentru a fi aptă să răspundă adecvat la psihoterapie sau la consiliere spirituală în tentativa de a ameliora starea ce a dus la apariția acestei vulnerabilități. Riscurile prezentate de psihofarmacologie ar trebui estimate prin comparație cu riscul de suicid, mai ales atunci când depresia însoțită de apatie se transformă în depresie agitată (Hawkins, 2005).

Înfruntarea fricii care stă la baza depresiei o îmblânzeşte şi pe aceasta din urmă. Individul se teme că şi-ar fi pierdut sensul vieții. A pierdut ceva de valoare şi are impresia că această lacună nu va putea fi niciodată acoperită. Deznădejdea înseamnă că aşteptările individului cu privire la viitor sunt nule. El nu mai speră în reconstituirea unui context al sensului şi semnificației care să-l reînsufleţească şi care să redea sens vieții sale. Aceasta este, bineînțeles, o iluzie, dar în momentul respectiv deznădejdea se bazează pe percepția de sine şi pe relația individului cu viața.

Atunci când tratăm o persoană deprimată, încercăm sa identificăm care este natura pierderii pe care a suferit-o pierderea locului de muncă, pierderea vitalității, pierderea tinereții, pierderea unor oportunități etc. Oamenii devin deprimați pe la mijlocul vieții fiindcă au impresia că viața a trecut pe lângă ei şi încep să simtă că au ratat definitiv o mulțime de oportunități. Unei femei de vârstă mijlocie, de exemplu, pentru care înfățişarea a avut o mare importanță întreaga viața, deteriorarea aspectului fizic îi afectează stima de sine şi modul de relaționare cu lumea. În eventualitatea în care a mai şi considerat că influența ei în lume se bazează pe felul în care arata, deteriorarea înfățişării reprezintă un pericol major, şi nu ceva superficial, o simplă vanitate. Este

mult mai mult decât atât: sunt puse în joc întreaga ei prețuire de sine şi valoarea personală. Frumusețea a fost considerată un bun de preț care făcea din ca o persoană demnă de luat în seamă.

Noi dezvăluim, aşadar, temerile latente ale indivizilor şi le trezim disponibilitatea de a şi le analiza. În locul depresiei trebuie să-şi înfrunte teama pentru că aceasta din urmă se raportează la viitor: „Cum pot să mai trăiesc fără ceea ce a dai sens vieții mele?" Fenomenul acesta se poate observa în cazul adicțiilor, de exemplu. Se poate spune că toți cei care suferă de depresii sunt dependenți de plasarea responsabilității pentru propria supraviețuire în ceva din afara lor.

În adicții, dacă amenințăm cu interzicerea accesului la drogul pe care individul îl consideră ca fiind sursa supraviețuirii şi fericirii sale, observăm cum se instalează groaza - nu doar frica, ci efectiv groaza. Persoana dependentă nutreşte convingerea că îi va fi cu neputință să trăiască fără a avea acces la substanța în cauză, aşa că o determinăm să-şi analizeze frica şi apoi să utilizeze tehnicile clinice pe care le-am descoperit pentru a o gestiona; după aceea, trezim în ea disponibilitatea de a admite prezența fricii - prin încetarea etichetării sale şi prin stoparea gândurilor legate de ea. Se va concentra, în schimb, asupra resimțirii cu acuratețe a ceea ce se petrece cu ea ulterior, în timpul analizării lucrului de care se teme. Pacientul întreprinde această introspecție şi ajunge la adevărul ultim referitor la ceea ce are loc efectiv în interiorul său. Trebuie să fie dispus să se abandoneze acestui proces şi să înceteze să mai opună rezistență fricii sale. Când se realizează cu succes acest lucru, senzațiile fizice inundă trupul.

Îl întreb pe pacient:

- Ce senzații te încearcă?

Răspunde:

- Îmi simt gura atât de uscată, încât abia pot vorbi. Inima îmi bate foarte repede, stomacul parcă mi-e întors pe dos şi am

crampe abdominale. Genunchii îmi sunt atât de moi, încât abia pot sta în picioare.

Apoi începem să ne ocupăm, pe rând, de fiecare dintre aceste senzații.

Spun:

- Am înțeles, simți furnicături în picioare şi genunchi. Ai putea încerca să nu le mai opui rezistență? Te poți lăsa în voia lor, permițându-le să fie prezente? Încetează să fi te mai opui. Nu le eticheta drept frică. Constată, doar, ce simți. Ce simți?

Răspunsul vine:

- Furnicături în picioare.

Întreb apoi:

- Sunt suportabile furnicăturile în picioare? Ai rezistat până acum la dureri de cap, la intervenții chirurgicale majore şi la decesul unor membri ai familiei. Sunt convins că poți tolera senzația de furnicături în picioare.

Persoana respectivă recunoaşte că poate face lucrul acesta.

După aceea continui:

- Nu te mai opune senzației de furnicături în picioare. Ia să vedem, cum stăm cu crampele abdominale? Ai putea încerca să nu le mai opui rezistență? Poți să nu le mai numeşti „crampe”?

Observă, doar, ceea ce simți şi încetează să te mai opui acestui senzații.

Bine. Să urcăm ceva mai sus. Ce este cu senzația aceea de contracție a stomacului? Poți s-o tolerezi?

- Da, pot.
- Crezi că reuşeşti să accepți manifestarea senzației, dar să încetezi să o mai etichetezi drept „crampe abdominale”? Să vedem, acum, ce se întâmplă cu ritmul pulsului tău. Ai putea încerca să nu-i mai opui rezistență? Lasă inima să bată cum doreşte. Să ne ocupăm şi de senzația de gură uscată.

Individul ajunge să-şi dea seama:

- Da, le pot tolera. Pot suporta toate aceste senzații, dar nu şi gândurile de teamă.

Cădem de acord că nimeni nu poate suporta acest gen de gânduri.

Este, de altfel, imposibil să „ai” gânduri de teamă. Gândurile de teamă apar cu miile şi, exact când am reuşit să scăpăm de o serie de astfel de gânduri, îşi face apariția o nouă serie: „Voi ajunge cu întârziere la aeroport. Voi pierde avionul. Mi-e teamă să zbor cu avionul. Se va întâmpla ceva în avion. Poate va trebui să folosesc grupul sanitar din avion”. Mintea dă naştere unui şir nesfârşit de temeri. Ceea ce poate, totuşi, accepta este să tolereze senzațiile de gură uscată, de furnicături în picioare şi, apoi, să înfrunte fricile latente.

Primul lucru de care beneficiază individul în cazul aplicării acestei tehnici este eliberarea de depresie. Spune: „O, înțeleg: de fapt, nu sunt deprimat. Acum îmi dau seama că mă îngrozea viitorul şi convingerea că nu voi fi niciodată fericit fără lucrul pe care mi-l doream, după care tânjeam şi care vroiam din toate puterile să fie al meu. Eram convins că trebuia să am lucrul respectiv pentru a supraviețui şi a fi fericit”.

Cei care gândesc astfel şi care consumă alcool sau droguri în cantități apreciabile sunt asemenea oricăror altor oameni din lumea asta, care au nevoie de ceva care să-i ajute să-şi ducă viața mai departe. Şi, totuşi, după ce renunță la ele şi-şi înfruntă fricile, descoperă că viața este plină de veselie, împlinită, desăvârşită şi că, pentru prima dată, se pot bucura de ea cu adevărat. Ştim că la baza fricii se află o iluzie, motiv pentru care am avut curajul de a-i cere pacientului ca, împreună cu noi, să-şi analizeze frica, exact ca şi când am lua un copil de mână pentru a-l conduce.

În copilărie, un puşti din cartierul în care locuiam mi-a povestit despre Babau. Mama a luat în râs Baubaul, fantomele şi celelalte asemenea lor, însă, pe undeva, ca urmare a puterii de convingere a acelui puşti mai mare (care chiar părea să ştie ce spune), s-a strecurat în mine teama de

Baubau. Atunci, mama m-a luat de mână şi m-a dus în subsolul întunecos, unde, cu lanternele aprinse, l-am căutat pe Babau prin toate cotloanele. Nu l-am găsit nici acolo, nici prin şifoniere, nici în spatele draperiilor şi nici nicăieri altundeva în casă sau în pod.

Este bine să avem pe cineva lângă noi atunci când ne analizăm teama, pentru că aceasta este resimțită de copilul care rezidă în subconştientul nostru. Copilul din interiorul nostru nu înțelege natura adevăratei vieți din lumea aceasta, aşa că iese la suprafață şi afirmă; „Vai de mine, fără lucrul acesta nu voi putea supraviețui!"

Aşa cum am menționat anterior, depresia este adesea însoțită de mânie îndreptată împotriva propriei persoane. De unde a apărut această mânie? Ce o alimentează? Vom lua drept exemplu o persoană care îşi bazează supraviețuirea pe ceva din exteriorul său - o persoană dependentă de o anumită substanță. Când o amenințăm că-i luăm sticla cu băutură, sau că-i aruncăm la toaletă stocul de droguri, este cuprinsă de o criză de furie. Ne este foarte clar acum ce i-a declanşat furia, nu-i aşa? La originea ei se află exact aceeaşi fantasmă ca în cazul convingerii că sursa fericirii se află în afara sa, fiind plasată într-un obiect exterior: o altă ființă, un loc sau un obiect. Atunci când plasăm sursa fericirii noastre în afara noastră, se creează un câmp de energie negativă pentru că aceasta este, de fapt, o minciună. Sursa fericirii nu este nicidecum exterioară.

Doar atunci când admitem că noi înşine suntem sursa propriei fericiri, se orientează câmpul de energie într-o direcție pozitivă. Suntem capabili să ajutăm o persoană să scape de depresie şi de descurajare, să o facem să-şi înfrunte temerile, să o determinăm să-şi dorească ceva mai bun şi să-i deturnăm mânia, astfel încât să fie furioasă pentru că este o victimă în loc să se înfurie din cauza pierderii vreunui lucru.

Am întâlnit justificări şi explicații nesfârşite prin care indivizii încearcă să-şi motiveze logic mânia: „Mi-au promis cutare lucru. Au semnat un contract. Mi-au trimis un cec fără

acoperire". Cauza tuturor acestor argumente se află întotdeauna în exteriorul persoanei, iar explicația, amănuntele în evenimentele nu sunt decât justificări ale furiei.

Putem utiliza, însă, această emoție, dacă o transformăm în furie împotriva propriei vulnerabilități. Individul va putea afirma „A sosit momentul să mă înfurii pe adevăratul motiv, şi anume că am crescut într-o lume care m-a învățat să gândesc în felul acesta. Mi s-a inoculat ideea că acesta este modul corect de a gândi". Ai trebui să fim, pe bună dreptate, supărați fiindcă am fost învățați să gândim într-un mod care ne predispune la a fi potențiali victime, considerând că ceva sau cineva din afara noastră constituie sursa noastră de fericire. Falsa imagine cel mai des proiectată de societate este aceea că „succesul" stă la originea fericirii, nu-i aşa? Succesul ne va aduce, însă, cu adevărat fericirea?

Locuiam la un moment dat pe coasta de est a SUA, în apropierea unei comunități de milionari, şi, în ciuda bogăției lor, existau, din când în când, cazuri de suicid sau unii dintre ei erau victimele unei supradoze de droguri. Nu erau absolut deloc imuni la vulnerabilitățile omeneşti. Prin urmare, succesul pe plan social (statutul de celebritate, de exemplu) nu creează automat imunitate. Ar trebui să ne înfurie în mod justificat ceea ce ne-a făcut să ne trădăm pe noi înşine, după care să învățăm cum să ieşim din această situație. Ne vom putea mândri cu faptul că am devenit dispuşi să analizăm starea de fapt, iar cu această ocazie să avansăm la nivelul Curajului de a spune adevărul despre toate aceste lucruri. Iar adevărul este că ceva din adâncul conştiinței noastre ne predispune la vulnerabilitate.

Atunci când începem să ne asumăm responsabilitatea şi recunoaştem: „Modul în care am privit lucrurile m-a predispus în depresie, frustrare şi mânie. M-a predispus la amăgire în decepție", curajul de a analiza starea lucrurilor şi de a accepta să recunoaştem adevărul despre aceasta modifică întru totul sentimentele noastre referitoare la

întreaga situație. Putem, acum, să avansăm la o stare în care să ne spunem: „Ei, asta este. E în regulă dacă asta sunt învățați oamenii să creadă, iar eu mi-am însuşit acelaşi gen de convingeri. Probabil că am urmat aceeaşi linie de evoluție ca toți ceilalți, numai că acum sunt dispus să o privesc din alt unghi”. În momentul în care acceptăm să reanalizăm situația, spunem: „Da, sunt de acord să-i acord atenție. Intenționez în mod serios să fac lucrul acesta şi consider că este, cel puțin, un subiect promițător şi dătător de speranțe. Dumnezeul unei lumi prietenoase este, la rândul său, promițător şi prietenos. Cu alte cuvinte, voi avea un avantaj nu numai în această situație particulară, ci voi beneficia de asta, ca ființă umană, întreaga mea viață; dacă rezolv problema pe care o am acum, o voi fi soluționat în forul meu interior odată pentru totdeauna”.

Disponibilitatea de a o analiza şi de a accepta rezultatele acestei examinări se va solda cu instalarea unei anumite încrederi în faptul că în noi se află în desfăşurare un proces şi că depresia de care suferim a luat naştere pentru a ne aduce în atenție un anumit lucru. Este ca şi când ea ne-ar spune: „Ceva se întâmplă: ceva nu este în regulă în mintea mea, în conştiința mea şi în condiția mea spirituală”, pentru că asta indică durerea. Durerea înseamnă: „Te rog, acordă-mi atenție: aici se întâmplă ceva”.

Tratarea farmacologică a depresiei poate aduce o ameliorare temporară, dar dacă individul nu-şi modifică felul de a fi în mediul social, felul în care se consideră pe sine, modul de relaționare cu lumea şi cu universul ori propriile aşteptări, el continuă să rămână vulnerabil. Ştim că mulți dintre pacienții tratați doar cu antidepresive îşi vor reveni, pe moment, din depresia care îi afectează. Mai cunoaştem şi faptul că unele persoane sunt predispuse la recidive ale depresiei ca urmare a chimiei deficitare a creierului din cauze genetice, iar altele suferă în mod repetat de episoade depresive în condițiile în care nu se modifică întregul context. În lipsa înțelegerii naturii conştiinței, vulnerabilitatea se

menține, iar cel care suferă de depresii de origine psihologică va face subiectul unor crize repetate de depresie în cursul vieții.

Abordând lucrurile din perspectiva holistică, deci din perspectiva corpului, a minții şi a sufletului, dorim să facem apel la cunoştințele de bază pentru a crea premisele imunizării în fața înnoirii episoadelor acestei experiențe epuizante cunoscută drept depresie. Acceptarea înseamnă a ne observa propria alcătuire internă fără a ne învinovăți şi fără a cădea în capcana scenariului „e ceva în neregulă aici". Nu este nimic în neregulă, doar că ceva nu funcționează. În lumea în care trăim, am fost condiționați şi învățați să credem aceste lucruri de către părinții noştri, care, la rândul lor, au fost inoculați cu acelaşi tip de convingeri. Ei n-au făcut decât să ni le transmită mai departe. Este un fenomen care se perpetuează încă din vremurile biblice, când întâlnim descrieri ale unor depresii foarte severe; acestea şi-au făcut, aşadar, apariția în conştiința colectivă moştenită, care conține în prezent un program identic: acela că, într-un fel sau altul, fericirea şi izvorul acestei fericiri este situat undeva în afara noastră.

Pe măsură ce progresăm către nivelul 310, animați de dorința de a spune adevărul şi de a-l analiza, vom observa că forța acestui câmp creşte până la valoarea 350 - nivelul Acceptării. Aici, câmpul de energie este pozitiv în loc de negativ pentru că, odată depăşit nivelul Curajului, individul încetează sa proiecteze sursa propriei fericiri în exterior. A început să-şi revendice propria putere. La nivelul Curajului se manifesta disponibilitatea de a spune adevărul, de a înfrunta situația, de a i face față şi de a-i găsi o soluție.

Când a sosit momentul să avanseze la nivelul energiei Acceptării, individul este deja încrezător în sine şi relaxat, atitudine dată de cunoaşterea faptului că la originea propriei noastre fericiri ne aflăm chiar noi. Aceasta înseamnă că individul şi-a dat seama, pe parcursul evoluției sale emoționale, psihologice şi spirituale, că este cauza fericirii din

viața sa. Dacă l-am duce şi l-am lăsa, undeva, pe o insulă pustie din Pacificul de Sud, după un an de zile l-am găsi ocupat cu fabrica sa prosperă de nuci de cocos, plăsmuind fluiere din bambus, învățându-i cântece pe copii şi predându-le franceza băştinaşilor. Îşi va fi găsit, între timp, o localnică, ar fi construit o casă în copac pentru familia sa - într-un cuvânt, ar fi recreat lumea din jurul său ca expresie a propriei sale fericiri interioare.

Am văzut că mânia avea la bază plasarea sursei fericirii în afara propriei persoane. La un nivel mai profund, mânia este cauzată de faptul de a ne fi înşelat pe noi înşine şi de a fi fost înşelați de alții atunci când ni s-a oferit acest program în temeiul căruia să lucrăm, după care a trebuit să constatăm că el nu funcționează. Se impune să acceptăm că este un program deficient, să fim dispuşi să-l analizăm, să-i aducem modificări şi să spunem „ok”. Nu durează decât câteva secunde ca să găsim o perspectivă de abordare funcțională.

Cât timp durează ieşirea din depresie? Durează până deveniți dispuşi să admiteți adevărul celor întâmplate. Deținem în noi resursele necesare pentru a accepta ce s-a petrecut, pentru a ne da seama că suntem sursa propriei fericiri şi pentru a ne decide să nu mai lăsăm această fericire la latitudinea altora. Recunoaşterea faptului că avem această capacitate culminează cu apariția sentimentului de încredere în propria persoană. Nu mai are importanță ce se întâmplă „în exterior”. Realizarea acestui adevăr ne îngăduie să experimentăm propria persoană într-un mod mult mai întreg şi mai complet decât pornind dintr-un sentiment de neîntregire sau de vulnerabilitate. Ne-am dat, în sfârşit, seama că noi înşine constituim sursa fericirii noastre şi că avem puteri creatoare. Sinele dă sens tuturor acestora; de aceea se şi spune că fericirea unuia este nefericirea altuia. Acelaşi eveniment care face pe cineva fericit, pe un altul îl aruncă în depresie.

Am întâlnit persoane care se împotriveau unor câştiguri mari de bani pentru că acestea contraveneau sistemului lor

de valori. Apreciau traiul modest şi ar fi fost o problemă pentru ele să câştige potul cel mare la loterie. Aşa se face că o victorie, un câştig, fac ca cineva să se bucure, iar altcineva să fie cuprins de vinovăție. De ce? Diferența constă în semnificația pe care o acordăm întâmplărilor.

Cine sau ce a creat înțelesul care a conferit acestui lucru din exteriorul nostru forță şi semnificație? Noi suntem creatorii semnificațiilor şi aceia care decidem ce înțeles să acordăm unui eveniment. Iată de ce trebuie să examinăm modul în care ne-am însuşit conştiința socială. Trebuie să analizăm valorile prin intermediul cărora am permis, involuntar, să fim condiționați şi este cazul să ne întrebăm: „Sunt de acord cu acest lucru? Doresc să-i confer acestei întâmplări această valoare? Sunt dispus să mă situez în această poziție de vulnerabilitate?”

Ulterior, văzând cum ne poziționăm, înțelegem că dispunem de resursele necesare pentru a ne regrupa forțele şi pentru a ne situa viața într-un context diferit. Atunci când ştim că noi şi numai noi suntem cei care facem alegerile şi care deținem puterea, ne inundă o stare de bucurie interioară. Noi suntem cei care stabilim semnificațiile evenimentelor şi cei care acceptăm ca aceste lucruri să ne influențeze; de aceea este absolut posibil să ne revenim din dezamăgirea, suferința, tristețea şi mânia provocate de un eveniment, ba chiar să devenim indiferenți la el şi dornici să-l analizăm şi să experimentăm din nou sinele interior.

De fapt, un episod depresiv, chiar şi unul de scurtă durată, poartă în sine germenii bucuriei deoarece este un eveniment de viață care anunță: „Acordă-mi atenție! Acordă-mi atenție! Îți semnalez o eroare care-ți provoacă durere şi suferință de atâta amar de vreme şi care va continua să-ți provoace durere şi suferință încă o groază de timp de acum încolo”. Starea de bucurie şi de seninătate interioară îşi face cu adevărat apariția din cunoaşterea propriei noastre invulnerabilități. Iată de ce, chiar dacă din perspectiva clinică depresia este absentă, asumarea faptului că suntem

vulnerabili împiedică instalarea acelei stări de necrezut numită pacea lui Dumnezeu - certitudinea că nu suntem separați de sursa niciunui lucru, că, dimpotrivă, suntem conectați la această sursă şi că ne aflăm permanent în prezența Lui Dumnezeu.

Cum poate, totuşi, cineva avea experiența a ceea ce - în triada corp, minte, suflet - denumim suflet, a acelei cunoaşteri subtile? Prin intermediul uneia sau alteia din marile tragedii ale vieții sau chiar printr-o dezamăgire de mici proporții. Toate acestea poartă în ele sămânța adevărului atotprezent. Ceea ce este sufletul şi se dezvăluie ca adevăr în umbra conştiinței, este mereu prezent şi poate fi, prin urmare, descoperit în orice moment - în clipe de profundă bucurie sau de adâncă tristețe. În filosofia Zen se spune că raiul şi iadul se află la o distanță de numai un centimetru.

În ceea ce mă priveşte, le-am împărtăşit şi altora experiențele mele şi am fost martorul adevărului despre care vă vorbesc. Propria mea călătorie interioară a presupus o perioadă de gravă, serioasă, agonizantă depresie, care m-a aruncat de-a dreptul în chinurile iadului. În starea aceea de deznădejde supremă în care parcă se oprise până şi timpul, tribulația părea să dureze de eoni şi eoni. (În depresia severă, perceperea timpului este alterată şi fiecare secundă pare o eternitate.) În răstimpul acela nu se zărea nicio rază de speranță. De fapt, era chiar şi un semn pe care scria: „Voi ce intrați, lăsați orice speranță!" Era ca în iadul cel mai adânc din *Infernul* lui Dante.

Din toată acea infinită suferință şi nesfârşită agonie, din sentimentul de a fi abandonat şi separat de iubire şi de Dumnezeu, s-a auzit deodată o voce interioară: „Dacă Dumnezeu există, o să-i cer Lui să mă ajute". Din străfundurile agoniei, printr-o capitulare profundă şi autentică, s-a născut conştiința Prezenței Infinite a Eternei Iubiri şi tăcuta Cunoaştere a Adevărului. Odată cu distrugerea egoului/sinelui, mintea a devenit silențioasă şi s-

a stins în Sine. Acest eveniment a fost precursorul unei transformări majore pe care am descris-o în alte lucrări.

Autovindecarea este acceptul de a ne iubi şi de a ne ierta pe noi înşine, de a ne accepta vulnerabilitatea şi de a o considera omenească. Este capacitatea de a iubi omenescul din noi pentru slăbiciunea sa intrinsecă, pentru greşelile şi punctele sale slabe doar pentru a ne da seama că în omenescul acesta, oricât de deformată ar fi, se manifestă o inocență primordială şi imanentă.

Singurul lucru cert în lumea fenomenală şi în expresia acesteia este că totul se schimbă. Totul se modifică şi în contextul experienței umane, pentru că aceasta este o experiență a schimbării. Dacă totul se transformă şi nimic nu rămâne la fel, atunci a situa sursa propriei fericiri în exterior, în ceva ce se schimbă în permanență, înseamnă că nu este decât o chestiune de timp până la apariția depresiei. În situația în care ne bazăm propria siguranță pe ceva trecător, ceva care dispare, care vine şi trece sau care se schimbă, atunci suntem în permanență vulnerabili.

Această greşeală simplă pe care o facem cu toții este o greşeală comună condiției umane şi se naşte din ceva ce ne este, de asemenea, comun tuturor, dar care poate fi redescoperit chiar în abisul durerii pe care o resimțim: inocența inerentă conştiinței însăşi, inocența imanentă a propriului sine interior. Ne putem da seama de aceasta în două moduri. Mai întâi, prin atingerea stării de compasiune accedem la un asemenea nivel al conştiinței încât putem vedea, efectiv, în inimile celorlalți; pur şi simplu, remarcăm şi recunoaştem această inocență. A doua modalitate este perceperea prin introspecție a modalității prin care şi-a făcut apariția această inocență.

Să remarcăm inocența primordială a copilului, care este încrezător din naştere. Copilul are încredere în integritatea adulților şi nici prin minte nu-i trece să se îndoiască de adevărul celor ce i se spun. Copilul mic îşi iubeşte părinții şi iubeşte, de asemenea, acele prelungiri ale părinților care

poartă denumirea de profesori, membri ai familiei, copii de aceeaşi vârstă, prieteni de joacă, emisiunile şi reclamele de la televizor. Copilul, ca urmare a firii sale încrezătoare, a deschiderii sale, a naturii sale iubitoare şi a absenței paranoiei, percepe reclama comercială ea fiind tot atât de adevărată ca şi spusele propriilor părinți. Mintea sa inocentă şi încrezătoare este uşor de programat, ceea ce face ca, dată fiind această inocență, el să creadă că tot ce aude este în adevărat. Copilul îi consideră pe cei pe care-i iubeşte ca făcând parte dintr-o mare familie. Din momentul în care încep să i se imprime în minte condiționările, puritatea copilului, datorită inocenței sale imanente, devine la rândul ei condiționată. Inocența îl determină să creadă afirmații de genul: „Toți suferim de alergii", „Afecțiunile cardiace sunt ereditare în familia noastră" sau „Membrii familiei noastre au probleme de greutate corporală".

Un copil inocent asimilează toate condiționările negative. Am putea spune că mintea lui este ca hardware-ul unui calculator, care va rula orice program instalat. Cu toate acestea, natura hardware-ului - care nu este altceva decât calculatorul însuşi - rămâne neschimbată. Indiferent ce fel de CD-uri sau programe de calculator introducem, inocența specifică, puritatea şi integritatea hardware-ului nu sunt afectate; el nu s-a schimbat în niciun fel. Chiar dacă toate programele comportă erori, hardware-ul rămâne acelaşi.

La adult regăsim aceeaşi conştiință ca şi la copil, tot atât de inocentă, cu aceeaşi puritate a intențiilor şi având capacitatea de a rămâne curată indiferent de natura condiționărilor strecurate în ea. Conştiința, în esența ei, rămâne neschimbată în noi toți. Este exact ca în acest moment, când parcurgem aceste rânduri. Conştiința noastră de copil, cu puritatea şi nevinovăția sa nealterate, este aceea care citeşte expunerea de față; nici individul, nici personalitatea sa nu fac asta, ci conştiința, cu toată candoarea sa nevinovată.

Chiar dacă cititorul acestor rânduri se opune: „Nu cred niciun cuvânt din tot ce se afirmă aici”, unde a luat naştere această declarație? Într-un alt sistem de convingeri pe care copilul, în inocența lui, l-a considerat adevărat. Sfatul tatălui, „Să nu ai încredere în nimeni”, sau vreo întâmplare soldată cu o dezamăgire, fixează această condiționare în mintea lui: „Nu crede chiar tot ce auzi”. Aşadar, dacă acum gândim: „Nu cred nimic din ce spune Hawkins”, se întâmplă astfel deoarece această condiționare ne-a fost indusă ca urmare a inocenței noastre copilăreşti. „Singurul mod în care putem fi în siguranță în lumea aceasta este să fim neîncrezători, sceptici şi să nu credem nimic din ce auzim, fiindcă altfel vom fi abătuți de pe calea minimei rezistențe”. Natura inocenței care şi-a însuşit această condiționare rămâne, cu toate acestea, neschimbată, pentru că inocența se străduieşte să descopere adevărul şi să-l discearnă tocmai manifestând speranță şi încredere. Ea speră să audă ceva ce va fi folositor, benefic pentru propria viață şi care-i va alina suferința. Cinicul a fost condiționat să fie neîncrezător.

Când privim în noi înşine cu intenția de a ne autovindeca, vom observa acea inocență înnăscută şi vom înțelege care dintre condiționări a fost activată. Trebuie să admitem din nou prezența acestei inocențe, atât de esențială pentru travaliul spiritual, ca şi pentru examinarea şi introspecția psihologică individuală. Este important să nu uităm niciodată că orice considerăm adevărat, o facem din frumusețea interioară care ne caracterizează. Ne-au lăsat să credem asta propria noastră iubire, încrederea în ceilalți şi integritatea, pentru că ne-am proiectat probitatea în exterior, considerând că era o lume în care puteam avea încredere, ca şi în tot ceea ce auzeam sau citeam.

Am fost condiționați să credem că uneori este foarte oportun să mințim, să spunem cuiva: „Ți-am trimis deja banii”. Ni s-a inoculat ideea că singura cale de supraviețuire fizică în aceasta lume este aceea de a ajusta puțin adevărul (iar asta s-a numit „etică creativă în afaceri”), dar nu-i aşa că

am crezut acest lucru ca urmare a inocenței noastre? Ne-am gândit că aşa trebuia procedat ca să supraviețuim în lume, deci am dedus că asta aveam de făcut. Fireşte că, în acest caz, avem de plătit un anumit preț. Îl plătim, adică pierdem forța de care dispunem în lumea aceasta, ori de câte ori coborâm sub ştacheta valorii de 200.

De fapt, la acelaşi lucru se reduce şi mânia: „Mi-am pierdut energia. Nu voi ajunge niciodată din nou în posesia a ceea ce mă făcea fericit, pentru că sursa acestei fericiri se află în afara mea. Eu am proiectat-o în exterior". Vindecarea se manifestă în momentul în care devenim dispuşi să privim adevărul în față, sa ne spunem: „Din inocență, asemenea atâtor oameni de pe planeta aceasta, la fel ca marea lor majoritate de altfel, am crezut într-o abordare a vieții în care în primul rând sursa fericirii era de găsii în exteriorul meu, iar în al doilea rând, ea se afla întotdeauna într-un moment din viitor".

De izvorul fericirii noastre ne desparte nu doar spațiul, ci şi timpul, fericirea fiind ceva ce-şi va face apariția în viața noastră a doua zi, săptămâna viitoare, la anul, când ne vom încheia studiile, când vom atinge vârsta de mijloc, când vom deține locuința aceea spațioasă sau Cadillac-ul pe care ni-l dorim. Pentru că se situează întotdeauna cândva în viitor, suntem tot timpul separați de ceea ce ne face fericiți şi nu ne simțim niciodată întregi. Înțelegerea faptului că noi înşine constituim sursa propriei fericiri şi că o putem crea în orice moment, ne dăruieşte un sentiment de împlinire. Sentimentul de împlinire se manifestă concomitent cu desfăşurarea existenței, aşa că aceasta poate fi întreruptă în orice clipă iar noi să continuăm să ne simțim împliniți.

Dacă m-aş opri din scris chiar în clipa aceasta, lucrarea de față, exact cum este ea, ar fi deja desăvârşită. Aşa cum m-am priceput mai bine, am spus exact ceea ce-mi doream să vă comunic. În clipa aceasta, trăiesc bucuria de a fi făcut tot ce-mi stătea în putință pentru a o duce la bun sfârşit. Acțiunea însăşi este însoțită de bucurie. Nu există un „mâine", fiindcă

sentimentul de împlinire se manifestă în prezent. Dacă îi place cuiva lucrarea mea, cu atât mai bine, însă este nesemnificativ - asta n-ar fi decât cireaşa de pe tort.

Activitatea individului în lume trebuie să fie însoțită de un sentiment de împlinire pe tot parcursul săvârşirii ei. Recompensa nu este ceva distinct, ceva având o existență exterioară sau separată de îndeplinirea acțiunii în sine; ea se conjugă întotdeauna la momentul prezent. Concluderea unei acțiuni are loc în „acum", fără nicio separație între acțiunea în sine şi desăvârşirea ei. Devenim, astfel, conştienți de iubirea care transcende orice experiență; este maniera noastră de a ne raporta la aceasta. Ea presupune iubirea vieții sub toate aspectele, inclusiv a dezamăgirilor pe care le provoacă. Urcuşurile şi coborâşurile ei, procesul de învățare continuă din săvârşirea greşelilor şi, ulterior, tragerea de învățăminte în urma lor, toate acestea sunt orice altceva în afară de greşeli.

Unii ar putea fi de părere că depresia este modalitatea prin care natura, Dumnezeu sau propriul nostru psihic ne atrag atenția că felul în care percepem viața nu este cel corect; corpul, mintea şi sufletul nostru ne avertizează: „Fii atent la ce se întâmplă, fii atent la ceea ce trebuie remediat. Înțelege, te rog, prin prisma compasiunii tale ce se petrece cu mine şi ajută-mă să mă vindec; îndreaptă tot ce funcționează defectuos". Dereglarea înseamnă un sentiment interior de separare indus de gândul că nu vom fi cu adevărat desăvârşiți, întregi, decât atunci când ne vom alătura cu ceva aflat „undeva, în exteriorul nostru" sau ceva aflat cândva, în viitor. Egoul se deplasează de la incomplet, la întreg. Sinele, în schimb, se deplasează de la întreg, la întreg. Fericirea autenticii se regăseşte întotdeauna în prezentul clipei. Egoul este acela care anticipează permanent desăvârşirea şi obținerea satisfacției în viitor, la îndeplinirea uneia sau alteia dintre dorințe.

Sub aspect clinic, evenimentul precipitat care duce la suicid sau depresie diferă adesea în funcție de gen. Bărbații

resimt frecvent Prezența lui Dumnezeu sau legătura cu Dumnezeu sub forma forței. Cele trei atribute clasice ale lui Dumnezeu sunt omniprezența, omniscienta şi omnipotența, astfel încât Dumnezeu este deseori experimentat în inconştientul bărbaților ca o conexiune la forță. Ei sunt, de altfel, în căutarea ei şi de multe ori evenimentul precipitat care le provoacă depresia este sentimentul de separare de sursa forței lor. Aceasta din urmă se află, de obicei, undeva în lumea exterioară, putând fi pierderea unei titulaturi, a unei afaceri sau a simbolurilor statusului care semnifică puterea; sentimentul de separare şi de vulnerabilitate, care nu a fost vindecat cu adevărat, continuă să fie prezent. Aşa se face că banii, poziția socială şi puterea devin obiectivele tradiționale ale bărbaților.

Femeile resimt inconştient legătura lor cu Dumnezeu îndeosebi sub forma relațiilor. Vă amintiți de exemplul cu femeia aceea care stătea în balansoar şi se legăna neîncetat, privind deznădăjduită pe fereastră? Ea resimțise iubirea din relația cu propriul său fiu şi se percepea ca fiind lipsită de ea. Aceasta întrerupere constituise factorul declanşator al reacției. Să observăm că problema fundamentală rămâne aceeaşi la ambele genuri; ea doar îmbracă forme şi manifestări diferite.

Chestiunea depresiei ne aduce, de la sine, la tema suicidului. Când îl analizăm, constatăm că ceea ce se încearcă pun intermediul său nu este neapărat anihilarea trupului, ci eliberarea de suferință. Nu corpul a creat dilema şi, de altfel, el nici nu o poate resimți. De aceea, ideea că dacă ne debarasăm de propriul corp scăpăm şi de cauza problemei, este greşită. Corpul nici nu a creat dilema, nici nu a resimțit-o. Întregul proces se derulează în conştiință, prin urmare soluția este de găsit tot în conştiință. Examinând natura conştiinței, observând că aici a luat naştere problema şi că tot aici este ea resimțită, ne putem da seama că acesta este şi contextul în care trebuie rezolvată. Soluția constă în

înțelegerea faptului că ceea ce ne dorim este eliberarea de suferință.

Mintea se identifică pe sine cu trupul şi se consideră un trup. Pierderea vitalității se manifestă din cauză că individul este abătut, ceea ce duce la o scădere a energiei. Numeroase decese nu sunt, de fapt, decât forme extrem de subtile de suicid pasiv. În acest caz, se manifestă pierderea însuflețirii, a entuziasmului şi a plăcerii de a trăi. Suicidul pasiv îmbracă numeroase forme, regăsindu-se în statistici sub aparența accidentelor de maşină sau a incapacității de a se da la o parte din fața unui autobuz. Dintr-un motiv sau altul, individului respectiv nu i-a păsat suficient de mult încât să-şi ia precauțiile necesare, nu i-a păsat îndeajuns cât să țină la viața sa ori n-a prețuit-o într-atât încât să-i pese de ea şi s-o păstreze. Suicidul pasiv mai poate lua înfățişarea persoanei care nu acordă atenție afecțiunii de care suferă. Este cazul diabeticului care nu ține în niciun fel cont de regimul recomandat sau de modul în care trebuie să-şi administreze insulina, iar corpul începe să aibă fel de fel de reacții determinate de aportul de insulină, de supradozarea ei, ajungând până la comă diabetică şi la internări în spital de trei, patru, cinci ori în stare comatoasă, până când este prea târziu să se mai poate interveni în vreun fel şi bolnavul moare.

În adicții, acest fenomen este cel mai adesea întâlnit sub forma supradozelor. Cum îşi poate calcula greşit doza cineva care consumă diferite medicamente de douăzeci de ani, ca să ajungă să moară în urma unei supradoze? Se cunosc cazuri de farmacişti care şi-au pregătit de mii de ori singuri dozele de medicamente şi care au murit ca urmare a supradozării; au fost numite „morți accidentale”. În cazul unui accident de maşină provocat de un şofer neatent, adevărata cauză o constituie lipsa dorinței de a mai trăi. Neglijența în a urma recomandările medicului sau de a avea grijă de propria sănătate, ori de bunurile personale, dezvăluie o epuizare a energiei care are drept consecință o lipsă de însuflețire ce

porneşte din sentimentul de a fi prins în capcană. Îşi face apariția deprecierea propriei persoane, după care individul se descurajează şi începe să caute instinctiv o cale de ieşire pentru a nu se simți vinovat. Nu te simți vinovat dacă mori în urma unei come diabetice. Nici dacă nu te străduieşti în niciun fel să-ți schimbi stilul de viață pentru a preveni un atac de cord.

Dacă ne dăm seama că ceea ce căutăm, de fapt, este eliberarea de suferință, atunci aceasta vine de la sine odată cu înțelegerea naturii conştiinței şi parcurgerea paşilor descrişi anterior. Trebuie să fim dispuşi să experimentăm toate simptomele care se vor manifesta şi să privim viața utilizând tehnica denumită „în cel mai rău caz". Ne aşezăm într-un loc liniştit, ne analizăm viața şi ne punem întrebarea: „Care este cel mai rău lucru care mi s-ar putea întâmpla?" Conştientizăm sentimentele trezite de această interogare şi încetăm să le mai opunem rezistență, respingând constant orice gând referitor la situația negativă respectivă şi ocupându-ne nemijlocit de fiecare sentiment în parte. Pe măsură ce procesul continuă, vom constata că simptomele încep să se atenueze. Ajungem să ieşim din depresie ca urmare a dorinței de a ne analiza teama, felul în care s-a instalat în noi şi modul în care am încurajat-o. Ne simțim mânioşi în legătură cu toate acestea şi apoi utilizăm energia acestei emoții pentru a ne hrăni dorința de a obține ceva mai bun; avem acum şi curajul de a analiza cum s-a ajuns la această stare de fapt.

Aceasta mai înseamnă că trebuie să ne trăim viața într-un alt context, să analizăm tot ce conține ea şi să ne întrebăm: „Cum sa abordez lucrul acesta astfel încât, fiindcă îl prețuiesc atât de mult, dacă s-ar întâmpla să dispară din viața mea să consider, în continuare, că viața merită trăită? Căruia dintre aceste idealuri să-mi dedic viața? Ce anume din activitatea mea profesională îi conferă acesteia rost şi semnificație? Cum să consider lucrul la care țin într-un context mai larg? Cum să-l privesc, astfel încât valoarea mea ca ființă umană să nu

se altereze dacă lucrul respectiv ar dispărea definitiv din viața mea?”

Trebuie să ne analizăm obiectivele şi motivațiile. Cărui ideal am fi dispuşi să-i dedicăm viața noastră? Ce anume poate fi cu adevărat semnificativ? A ne pune în serviciul altora? În condițiile în care ne-am pierde întreaga capacitate de a ne fi utili în propria viață, cât rost ar avea să le fim de folos altora?

Există persoane care suferă de diverse dizabilități sau privațiuni şi care îşi continuă existența. Într-un fel sau altul, viața continuă să aibă un sens pentru ei. Asta să însemne că noi suntem mai slabi decât ei, sau că ei ne sunt superiori sub aspect moral? Nicidecum. Înseamnă că au reuşit, cumva, să găsească un scop mai înalt în viața lor. Au renunțat la un rost minor şi au descoperit sensul major al vieții. Depresia înseamnă, aşadar, că ne-am mulțumit cu un țel mai prejos, mult mai prejos decât adevărul. Trebuie să ne reanalizăm pentru a ne da seama ce a însemnat cu adevărat acest lucru în viața noastră. Ce-ar fi, însă, dacă viața noastră ar merita, oricum, trăită? Ne putem corecta perspectiva cu ajutorul unor întrebări foarte simple. Care sunt vulnerabilitățile noastre? Trebuie să existe vreun aspect fără de care considerăm că n-am putea trăi şi pe care ne-am bazat supraviețuirea.

Tehnica presupune ca, mai întâi, să descoperim care sunt ariile noastre de vulnerabilitate. Să luăm loc şi să ne imaginăm dispariția acestora. Parcurgem etapa de renunțare la a opune rezistență sentimentelor care-şi fac apariția şi intrăm în legătură cu propria-ne conştiință interioară - cu inconştientul, cu Dumnezeul dinlăuntrul nostru, cu supraconştientul sau cu intuiția -, pentru a începe o nouă introspecție. Toți trebuie să procedăm în felul acesta. Iată câteva întrebări ajutătoare. Care este sensul vieții noastre? Care este semnificația ei? Pentru ce ar merita să ne dăm viața? Ce anume, din ceea ce prețuim cu adevărat, este mai valoros decât ceea ce este limitat şi temporar? Eliminând, unul câte unul, toate aceste lucruri, constatăm că ceea ce

suntem în realitate câştigă în prestanță. Nu mai suntem la fel de vulnerabili în fața evenimentelor exterioare pentru că se întâmplă, în permanență, două lucruri.

Avem un eveniment „exterior”, aşa cum îl percepem în starea obişnuită de conştiință, şi mai avem sentimentele născute de acest eveniment, care depind de propria noastră atitudine. Putem decide modul în care dorim să ne raportăm la el, precum şi genul de relație pe care să-l avem cu evenimentul respectiv. Propria persoană este distinctă de evenimentul în sine. De noi depinde cum dorim să-l considerăm, ce valoare acordăm relației respective şi cum dorim să-l configurăm. Trebuie să ne hotărâm dacă dorim să-i conferim putere asupra propriei vieți. Dorim să acordăm banilor atât de multă forță asupra vieții noastre încât, dacă am rămâne fără ei, să nu ne mai dorim nici să trăim? Dorim să le acordăm posesiunilor, titlurilor, gradelor sau maşinilor noastre puterea aceasta? Gândiți-vă la toate lucrurile la cum oamenii țin mai presus de propria viață şi vă veți da seama de imensa lor vulnerabilitate. Rata înaltă a sinuciderii este privita ca una dintre cele mai importante cauze de deces, mai ales la adolescenți. Ce spune acest lucru despre valorile pe care le transmitem? Care sunt lucrurile trecătoare pe care-i încurajăm să-şi bazeze viața?

Trebuie să reevaluăm importanța şi sensul propriei vieți, întrebându-ne ce anume are o valoarea suficient de semnificativă pentru noi ca să ne protejeze în fața oricărui fel de pierdere? Din acea înțelegere interioară porneşte apoi reevaluarea relației dintre corp, minte şi suflet, fiindcă mintea este aceea care ne stabileşte țelurile şi obiectivele.

Dacă începem să ne punem întrebări despre propriile valori şi să ne repoziționăm în raport cu acestea, fie că agreăm acest termen sau nu, întreprindem de fapt un travaliu spiritual. Ce este sufletul? Cum este energia vieții însăşi? Avem de luat o decizie în legătură cu forma pe care o îmbracă aceasta. Dispunem de libertatea de a alege căror lucruri le conferim semnificație şi valoare. În cadrul câmpului de

energie numit conştiință, avem o mare libertate. Totul depinde de alegerea noastră interioară. Prin simpla constatare că de noi depinde să hotărâm ce anume considerăm a fi de preț, intrăm din nou în posesia forței noastre. Din victimă, devenim sursă şi începem să acceptăm preluarea propriei forțe, pe care o cedasem lumii exterioare. Odată cu această asumare se instalează şi o stare de seninătate interioară, dată de înțelegerea valorii pe care o are existența noastră, de cunoaşterea faptului că nu avem nevoie de nicio dovadă în acest sens şi că lumea exterioară nu are nicio influență asupra acestei stări. Nu este nevoie să ne pavoazăm casa cu trofee pentru a-i aprecia valoarea, fiindcă îi cunoaştem valoarea în sinea noastră. Acceptăm, cu mulțumiri, ceea ce ni se oferă. Prețuim, cu recunoştință, esența a ceea ce suntem, fără să pretindem din partea lumii să ne ofere ceva din ceea ce i-am cerut.

Astfel, ne situăm într-o poziție de invulnerabilitate. Nu mai suntem predispuşi la dezamăgiri, supărare, furie, nici să ne sabotăm nutrind gânduri de sinucidere, respectiv ideea disperată şi absolut greşită că prin uciderea trupului vom anihila şi cauza suferinței noastre. Admițând faptul că ne aflăm la obârşia ei, vom reuşi să o transcendem şi vom invita în noi vindecarea interioară care reprezintă şi tema acestui capitol.

Cap. 13 – Alcoolismul

Pentru a înțelege natura alcoolismului şi a adicției, vom aborda acest subiect din perspectiva conştiinței însăşi pentru a discerne mai degrabă natura fundamentală a comportamentului adictiv decât simptomele, consecințele sau corelațiile sale pe plan fizic. Referirea la natura conştiinței ne va oferi un context diferit în care să înțelegem fenomenul adictiv şi expresia sa ca şi comportament uman problematic.

În acest capitol vom face din nou apel la Harta Conştiinței, care s-a dovedit extrem de utilă în cercetările noastre. În felul acesta, vom face înțelese informațiile care erau, anterior, considerate mistice, ezoterice, sau prea specifice „emisferei drepte" pentru oamenii în a căror gândire predomina „emisfera stângă". Pe Hartă au fost calibrate diversele niveluri ale conştiinței, pentru a indica forța relativă a acestor câmpuri de energie şi orientarea lor - pozitivă sau negativă. Analizând-o, vom începe să înțelegem o vastă cantitate de informații noi şi folositoare despre comportamentul uman, ajungând în felul acesta la o deplină înțelegere a adicțiilor.

Observați că, pe Hartă, Iluminarea sau părăsirea lumii dualității calibrează în jurul valorii de 600. Câmpul de energie al Curajului calibrează la 200, iar acela al Mândriei la 175. Ne vom referi, însă, la aceste valori mai târziu. În momentul de față, este important să constatăm că direcția săgeților ne arată dacă avem un câmp de energie negativ şi neprietenos pentru viață sau, dimpotrivă, pozitiv şi favorabil vieții.

Pentru înțelegerea adicției trebuie să lămurim, chiar de la început, natura conştiinței şi să vedem cum se aplică această cunoaştere la fenomenul adicției. Vom studia adevărata natură a adicției şi valoarea sa, care a rămas neobservată pentru societate deoarece cunoştințele despre adicție erau aproape inexistente până la apariția Alcoolicilor Anonimi (AA). Înainte de AA, procentul de însănătoşire în urma adicțiilor era

zero şi rareori se auzea despre vindecarea cuiva care suferise de alcoolism. Adevărul a fost enunțat de dr. Carl Jung, care afirma că ştiința nu avea un răspuns la această chestiune, că acesta trebuia căutat mai presus de experiența umană obişnuită şi că soluția va fi găsită în contextul spiritualității.

Să trecem din nou în revistă legătura dintre corp, minte şi suflet. Ce relație există între acestea trei şi, în definitiv, ce este sufletul? Care este natura sa şi modul său concret de funcționare, astfel încât acestea să poată fi verificate cu ajutorul experienței noastre clinice? Nu vom purta discuții filosofice sau teologice, ci vom investiga ceea ce suntem capabili să verificăm chiar noi, prin experiența interioară. Vom privi adevărul aşa cum poate fi acesta experimentat chiar de noi şi vom afla cum poate fi aplicată această cunoaştere la înțelegerea fenomenului alcoolismului, a adicțiilor, cât şi importanța sa în procesul vindecării.

Vom accentua însemnătatea pe care o are contextul sau modul general în care ne ataşăm de un lucru şi paradigma din care înțelegem o temă anume. Contextul este generator de sens şi clarifică înțelegerea adicției.

Aşa cum am descris anterior valorile Hărții Conştiinței, cele situate sub pragul de 600 reprezintă nivelurile egoului, numit şi „sine" iar în cadrul acestuia, cum am mai amintit, există diferite câmpuri de energie. La baza Hărții se situează câmpurile de energie ale Vinovății, sentimentului de Ruşine şi Apatiei, iar în partea dreaptă a fiecărui câmp este trecută emoția primară corespunzătoare modului în care resimțim câmpul respectiv în viața de fiecare zi. La dreapta lor sunt notate procesele care au loc în conştiința însăşi. Câmpul de energie mai stabileşte felul în care experimentăm şi vedem lumea, precum şi modul în care îl percepem pe Dumnezeu, toate acestea ca urmare a delimitării câmpului de energie.

Câmpul de energie al sentimentului Ruşinii calibrează la nivelul 20, iar al Vinovății la nivelul 30. Acestea sunt stări de negativitate resimțite de obicei sub forma urii de sine. Lumea este văzută ca un loc al păcatului şi al suferinței. La acest

nivel, Dumnezeu este perceput ca fiind, poate, amenințarea ultimă sau supremul distrugător al sufletului, pentru că El ne va duce sufletul la pieire şi-l va arunca, pentru veşnicie, în focurile iadului. Nivelurile Vinovăției şi ale sentimentului de Ruşine sunt câmpurile cu energia cea mai joasă şi care conțin foarte puțină forță.

Când avansăm către câmpul de energie care calibrează la 50, descoperim un câmp al disperării şi deznădejdii. Este cel întâlnit în cazul doamnei descrise anterior, care se legăna în balansoar privind inexpresiv pe fereastră, după ce fusese anunțată de Departamentul de Apărare că fiul îi fusese ucis în misiune. Familia ei a scuturat-o, în încercarea de a obține un răspuns, însă femeia nu a avut nicio reacție la gesturile lor pentru că în aceste câmpuri de energie apar anumite schimbări în chimia creierului.

Deznădejdea, disperarea şi depresia reprezintă procesul de pierdere a energiei care însoțeşte nivelurile mai joase ale conştiinței. Lumea apare ca fiind un loc lipsit de speranță, iar dacă ar exista un Dumnezeu al ei, pentru că stima noastră de sine este atât de coborâtă, am considera că acesta n-ar vrea să aibă nimic de-a face cu noi. Am denumit aceasta perspectiva viermelui asupra naturii lui Dumnezeu. Dacă reuşim să scoatem persoana din acel câmp de energie foarte joasă, o putem ajuta să avanseze la câmpul de energie mai înalt, numit „al Suferinței”.

Oamenii aflați în restrişte nu se pot ajuta singuri, aşa că trebuie să le insuflăm energie chiar şi ca să-i determinăm să avanseze până la câmpul de energie al Suferinței (calibrează la 75), care are mult mai multă energie decât acela al deznădejdii. Suferința joacă şi un rol biologic atunci când, de exemplu, copilul mic plânge pentru a-şi chema urgent mama. Ea dispune de capacitatea de a obține, în ultimă instanță, un anumit răspuns din partea lumii. Suferința este însoțită de emoții precum regretul, sentimentul pierderii şi descurajarea. La acest nivel, în conştiință se manifestă demoralizarea. Sufletul este acea energie superioară din care izvorăşte viața.

Persoana aflată în suferință percepe lumea ca pe un loc plin de tristețe, cu un Dumnezeu lipsit de iubire căruia nu-i pasă cu adevărat de nimeni.

Vă amintiți de femeia care se legăna în balansoarul ei, fără să mănânce şi fără să reacționeze, şi de momentul în care soseşte telegrama de la Departamentul de Apărare în care se arată că anunțul anterior fusese greşit şi că fiul ei, Joey, nu fusese ucis, ci trăia? Femeia continua să se legene, privind inexpresiv pe fereastră. Dacă am reuşi să-i insuflăm energie până la nivelul Suferinței, ea ar izbucni brusc în plâns. Manifestarea acelei emoții ne-ar arăta că începe să se simtă mai bine.

Este interesant că aceste două stări ale energiei îşi fac apariția ca urmare a incapacității de a face față câmpului de energie imediat superior, acela al Fricii. Energia câmpului Fricii - care calibrează la nivelul 100 - continuă să fie o emoție negativă, aşa cum o indică orientarea săgeții. De frică, suntem în stare să parcurgem în fugă o distanță mare, aşa că, deşi forma pe care o îmbracă emoția în sine nu este una constructivă, energia pe care o înglobează poate fi utilizată într-un mod foarte pozitiv. Toate aceste câmpuri de energie au propriile avantaje şi dezavantaje. Dezavantajele ne afectează negativ; avantajele, în schimb, pot avea un rol cât se poate de constructiv în viața noastră. În general, în viața de fiecare zi resimțim teama sub forma îngrijorării, a anxietății şi a panicii, dar în anumite situații ea poate escalada şi deveni groază paralizantă.

Suferința se referă la trecut, pe când teama are de-a face cu viitorul. Procesul care are loc în conştiință este unul de descurajare. Animalul căruia îi este teamă, se ghemuieşte şi se ascunde. Când eram copii de clasa a treia, de exemplu, şi învățătorul ne punea o întrebare, ne ghemuiam şi ne ascundeam în spatele colegului din față. Şi în prezent ne facem mici şi ne „dezumflăm", iar lumea pe care o percepem din perspectiva acestui câmp de energie este un loc înspăimântător, amenințător, cu un Dumnezeu pedepsitor.

Dumnezeu este văzut ca fiind punitiv şi foarte de temut fiindcă la acest nivel al conştiinței ne simțim păcătoşi, vinovați şi avem o stimă de sine scăzută. La acest nivel, existența lui Dumnezeu ni se pare a fi cea mai înspăimântătoare variantă.

Putem ajuta o persoană să depăşească nivelul Fricii pentru a ajunge la nivelul 125, unde se află următorul câmp de energie acela al Dorinței, un câmp în care există energie din belşug. Dorință înseamnă „nevoie", aşadar expresia pe care o îmbracă în emoțiile noastre de fiecare zi este aceea de a avea nevoie de ceva sau de a simți o trebuință nestăvilită pentru ceva. Aceasta se poate preschimba, uneori, în obsesie sau impulsie. Atunci o denumim adicție, pentru că procesul care are loc în conştiință este unul de prindere în capcană. Individul este prins în capcană şi se află sub influența acestui nivel, acționând sub imperiul dorinței. Aceasta din urmă capătă intensitatea unei dorințe mistuitoare, care, la rândul ei, ajunge să fie asociată cu o imagine interioară. Vindecarea de adicție presupune eliminarea obiectului atracției în momentul în care acesta îşi face apariția în minte, indiferent dacă se referă la o imagine legată de sex, jocuri de noroc sau alcool. Dacă imaginii i se îngăduie să persiste, aceasta acumulează energie şi în scurt timp devine prea puternică pentru a i ne putea împotrivi. Însănătoşirea depinde de disponibilitatea de a elimina pe loc şi categoric din minte imaginea respectivă. Dacă amânăm această operațiune, imaginea respectivă devine prea intensă pentru a fi estompată şi puterea ei de atracție va predomina în cel mai scurt timp.

Fireşte că obiectivul industriei de publicitate este acela de a profita de dorințele noastre prin crearea de tentații şi de nevoi de nestăpânit, pentru a ne determina să cădem în capcana râvnirii produselor lor. Odată deveniți captivii dorinței, indiferent dacă obiectul său îl constituie un automobil de marcă, un anumit parfum sau un şampon care ne va face să arătăm mai bine, vom fi dominați de aceasta.

Vom renunța la banii noştri şi ne vom risipi energia pentru a cumpăra aceste produse.

Absența oricărei dorințe, însă, ne face să considerăm lumea ca fiind foarte frustrantă. Impedimentul dorinței mistuitoare de a deține ceva este că acest gen de impulsuri îi poate stăpâni pe oameni o viață întreagă, ceea ce provoacă frustrare şi, în acelaşi timp, resentimente, pentru că această nevoie de posesie nu dispare în clipa satisfacerii sale; ea nu duce decât la înmulțirea dorințelor. Râvnirea, în şi prin sine, nu este satisfăcută, prin urmare această constantă frustrare dă naştere imaginii unui Dumnezeu de care suntem separați. Cu alte cuvinte, acel

Dumnezeu care ne împiedică la nesfârşit să obținem ceea ce ne dorim ne stârneşte cu uşurință mânia, care constituie chiar nivelul următor.

La nivelul 150, mânia, aşa cum cunoaşte toată lumea, deține o rezervă apreciabilă de energie. Continuă să rămână o emoție negativă având o latură distructivă, însă energia mâniei - în condițiile în care se cunoaşte modalitatea sa de abordare - poale fi extrem de utilă. În viața de fiecare zi resimțim energia mâniei sub forma resentimentelor, a urii şi furiei îndreptate spre propria persoană, a nemulțumirilor şi a ranchiunelor, precum şi a refuzului de a ierta. Procesul care are loc în conştiință este unul de expansiune, aşadar pe măsură ce bestia furioasă se umple de mânie, aceasta din urmă începe să conteze chiar mai mult decât propria viață. Individul pufneşte de furie şi încearcă să devină impozant la nivel biologic.

Ulterior, mânia conduce la competitivitate. Individul mânios percepe o lume a concurenței, conflictului, războiului şi a raportului de „care pe care". Adversarii se situează pe poziții polarizate şi, prin urmare, la acest nivel perspectiva asupra divinității este aceea a unui Dumnezeu plin de mânie. Individul îl percepe pe Dumnezeu ca pe o stare de mânie extremă, ca pe un Dumnezeu al răzbunării şi ca pe un Dumnezeu dornic să se răfuiască. Acesta este Dumnezeul

care reprezintă energia veninului răzbunării, urii şi mâniei. Este ca şi când El şi-ar uri propriile creaţii şi caracterul uman al acestora. Este Dumnezeul represaliilor, al vendetei şi al mâniei răzbunătoare.

Dacă urcăm de la acest nivel, la acela al Mândriei, la 175, constatăm că şi aceasta dispune de multă energie şi că poate fi o emoţie foarte utilă. Mândria are, însă, o problemă: câmpul său de energie continuă să fie orientat în direcţie negativă. Sub aspectul ei nefavorabil se manifestă prin negare, care poate fi fatală în adicţii atunci când îmbracă forma aroganţei şi a disprețului, de exemplu atunci când individul spune: „Ei bine, chiar dacă persoanele acelea au nevoie de substanţa X, eu nu am. Eu sunt diferit". Este ceva ce decurge din procesul de exacerbare care are loc în conştiinţă. Egoul reflectă un simţ exagerat al sinelui, ceea ce reprezintă o atitudine cât se poate de periculoasă. De aceea observăm cum, uneori, mândria poate duce la distrugerea unor persoane consumatoare de droguri şi care au, totodată, mult succes în viaţa socială. Mândria provoacă exacerbarea egoului şi negarea care o însoţeşte, ca şi incapacitatea de a asculta sfaturile celorlalţi. Din ea decurge, ulterior, o atitudine defensivă plină de vulnerabilitate. Nu este o stare de dorit, însă este o energie pe care o putem utiliza pentru a avansa de la Mânie la Curaj şi pentru a părăsi câmpul de energie al Mândriei.

Individul aflat la nivelul Mândriei este excesiv preocupat de status, drept de proprietate, posesiuni, simboluri şi etichetări, ceea ce îl situează într-o poziţie extrem de defensivă. Ce influenţă are acest câmp de energie care rezultă din negare, aroganţă, dispreţ şi o energie exacerbată, asupra perspectivei individului asupra lui Dumnezeu? Relaţia cu Dumnezeu va îmbrăca unul sau altul din două aspecte. Din aroganţa intelectului se poate ivi prezumţia că emisfera stângă a creierului are capacitatea de a cunoaşte întreg adevărul, de aici rezultând adoptarea unei atitudini ateiste. Ateismul înseamnă negarea adevărului a ceea ce poate fi

experimentat prin trăire umană sau poate lua forma diametral opusă, aceea a bigotismului - de exemplu, bigotul care îmbrățişează atitudinea conform căreia „perspectiva mea" este singura posibilă, iar fiindcă perspectiva mea reprezintă adevărul, a ta nu-l poate reprezenta. Mândria este o stare polarizatoare în care opinia oricui altcuiva este eronată, în care se manifestă confruntarea „eu împotriva ta" sau „noi împotriva lor", tot mândria constituind substratul tuturor războaielor religioase. Mândria are, însă, şi potențialul de a fi o energie folositoare - aşa cum au descoperit şi Marine Corps (*United States Marine Corps* (abreviat *USMC)* este numele oficial al infanteriei marine a Statelor Unite ale Americii) - dovedindu-şi utilitatea în parcurgerea acestui nivel până la câmpul de energie mai înaltă denumit câmpul Curajului.

Curajul este un nivel esențial deoarece, aşa cum putem constata, săgeata de pe Harta Conştiinței indică o direcție neutră, ceea ce înseamnă că şi câmpul de energie corespunzător acelui nivel al conştiinței a devenit neutru. Este ca şi când antena can era orientată spre „negativ", ar fi acum fixată pe „neutru". Nivelul curajului încetează să mai atragă către el experiențe negative. Câmpul său de energie este 200, ceea ce înseamnă ca deține multă forță. Curajul are suficientă energie în el cât sa ajungă tuturor Statelor Unite ale Americii, cât să ducă întreaga populație a lumii pe Lună şi cât să instaureze o civilizație care sa exploreze frontierele intelectualității.

Curajul care calibrează la nivelul de 200 are suficienta energie cât să susțină toate marile imperii industriale. Este un câmp de energie extraordinar de puternic nu fiindcă a efectuat un salt de douăzeci şi cinci de puncte, ci pentru că orientarea câmpului este, de data aceasta, diferită. O mare parte a opoziției a dispărut şi, pentru prima oară, individul este acum apt sub aspect emoțional să facă față realității, să se descurce, să analizeze şi să soluționeze problemele.

Procesul fundamentul care are loc în conştiință este acela care face ca individul sa dispună de mai multă forță.

Consimțământul de a spune adevărul a făcut posibil acest uriaş salt în materie de putere. El este esențial în înțelegerea adicțiilor şi a programelor clasice „în doisprezece paşi" pentru ea acesta este primul pas - recunoaşterea faptului că suntem neputincioşi în fața alcoolului şi a drogurilor care ne fac viața insuportabilă - ce modifică întregul câmp de energie şi îi reda individului autonomia, situându-l pe calea vindecării.

Când cineva începe să spună adevărul, perspectiva asupra lumii din câmpul de energie al Curajului este una a şansei. Pare a fi o lume a provocărilor, o lume extrem de incitantă în care să te dezvolți şi în care să evoluezi pe plan individual. Acest câmp di energie îi dezvăluie minții o imagine foarte pozitivă despre Dumnezeu. Pentru întâia oară, individul exprimă adevărul prin prisma experienței proprii. Până acum, el nu a trăit cu adevărat experiența a ceea ce, în contextul universului, se numeşte Dumnezeu, aşadar mintea sa se deschide pentru prima dată Individul începe să pună întrebările clasice care au dus dintotdeauna la realizarea ultimă a adevărului: „Exista Dumnezeu? Poate fi El resimțit? Este Divinitatea o Putere Superioară pe care o pot experimenta în mine însumi? Dumnezeu este ceva care se află „undeva, în exterior" sau în mine însumi? Cum se manifestă pe sine o Putere Superioară? Şi cum pot ajunge să cunosc toate aceste lucruri?"

Odată cu această sinceritate, care constituie şi primul nivel al maturității asumării puterii personale, debutează întreaga explorare interioară. Capacitatea de a spune adevărul eliberează puterea de a înfrunta situația, de a-i face față, de a-i găsi o soluționare şi, pentru întâia oară, de a fi autentic.

Din câmpul de energie al Curajului îşi face apariția puterea de a examina lucrurile cu luciditate şi de a recunoaşte adevărul în privința lor. De aici încolo, se poate renunța la opunerea rezistenței şi se poate înainta spre

următorul câmp de energie, acela denumit Neutru. Pe Hartă se constată că săgeata este, de data aceasta, categoric orientată în sus. Câmpul de energie a înregistrat un salt până la valoarea 250, un nivel resimțit ca fiind lipsit de orice ataşamente şi permițând o deplină libertate. Odată cu rostirea adevărului, putem progresa către un stadiu pe care-l numim „de neataşare", dat fiind că individul nu mai este dependent de rezultatul acțiunilor sale. El este împăcat indiferent de direcția în care evoluează situația. Un individ aflat la acest nivel al energiei ar spune, atunci: „Dacă obțin jobul acesta este foarte bine, dacă nu-l obțin este la fel de bine, pentru că voi găsi un altul". Sau: „Dacă această relație sentimentală nu se dovedeşte a fi ceea ce mi-am dorit, îmi voi găsi pe altcineva".

Îşi fac apariția un sentiment de împăcare cu întreaga lume şi senzația că la originea libertății noastre se află Dumnezeu. Avem libertatea de a evolua, de a ne extinde, de a deveni conştienți, de a începe să ne analizăm cu adevărat pe noi înşine, dar şi de a observa natura experienței umane. La acest nivel, Dumnezeu priveşte cu bunăvoință explorarea conştiinței de către oameni. Nivelul Neutru este un nivel confortabil.

Avantajul său este că poate progresa până la o stare numită Bunăvoință, care calibrează la valoarea 310. Aceasta are mult mai multă putere şi energie deoarece, pentru prima dată, se activează intenția pozitivă care spune „Da". La nivelul Neutru aveam o lipsă de entuziasm; ne era indiferent, de exemplu, dacă mergeam la film sau dacă stăteam acasă. Nici la acest nivel nu avem încă prea multă energie pozitivă, dar renunțarea la negativitate lasă loc pentru intervenția bunăvoinței, astfel ivindu-se un început de entuziasm şi o energie foarte pozitivă. Spunem: „Da, suntem de acord. Consimțim". Consimțirea aceasta mai înlătură din indiferență, platitudine şi detaşare, iar noi începem să resimțim lumea ca pe un loc prietenos. Întrebările referitoare la Dumnezeu şi la viața însăşi încep să găsească răspunsuri

promițătoare şi pline de speranță, pentru că acum începem să spunem „da” vieții. Bunăvoința lasă cale deschisă oportunității avansării la nivelul următor, respectiv a trecerii de la Bunăvoință, la nivelul Acceptării.

Acceptarea calibrează la 380, iar individul aflat la acest nivel este adaptat, încrezător şi capabil. Această transformare a conştiinței are loc pe măsură ce începem să ne recunoaştem din nou propria forță. Toate câmpurile situate sub nivelul Curajului sunt stări ale victimizării în care am renunțat la sursa puterii noastre, încredințând-o lumii. Atribuirea către ceva din exterior a propriei noastre puteri, generând în felul acesta apariția câmpurilor de energie mai joasă, se va dovedi esențială în înțelegerea fenomenului adicției.

Individul care progresează până la nivelul Acceptării, recunoaşte o dată în plus că el însuşi constituie izvorul fericirii sale personale. Mai jos de acest nivel, oamenii consideră că sursa fericirii lor se află undeva în afara lor şi că aceasta poate fi atinsa doar dacă le este „oferită” de către ceva sau de către altcineva. Toate acestea sunt manifestări ale lipsei, în care fericirea este dependentă, spre exemplu, de achiziționarea unui automobil titlu, loc de muncă, unor relații sentimentale, diplome, sume de bani sau orice altceva, ea aflându-se întotdeauna undeva în afara noastră. În adicții, fericirea se transformă în: „Dacă aş obține o doză suficientă din substanța aceea...” Gândul că sursa fericirii noastre este în exterior însoțeşte toate aceste stări de slăbiciune şi victimizare.

Datorită disponibilității sale şi a renunțării de a mai opune rezistență, individul aflat la nivelul Acceptării a admis faptul cit el însuşi se află la originea propriei fericiri. Imediat după aceea, îşi fac apariția convingerea că ne suntem suficienți nouă înşine şi încrederea că deținem capacitatea de a crea ceva care să ne satisfacă. Drept urmare, persoana respectivă nu mai este limitată de neputință sau victimizare, fiindcă acum ştie că, dacă s-ar afla în situația de a rămâne undeva pe o insulă pustie, un an mai târziu ar fi pus pe roate

o fabrică prelucrătoare de nuci de cocos, ar fi construit o casă în copac, le-ar preda băştinaşilor limba franceză, ar fi implicată într-o relație sentimentală şi ar fi întemeiat, chiar, o nouă familie.

Deținem puterea de a ne recrea propria viață. În închisoare există atât indivizi care recurg la sinucidere, cât şi indivizi cu studii superioare, precum şi oameni care au schimbat cursul istoriei umanității şi au scris cărți pline de putere şi de strălucire cât au stat închişi, ceea ce demonstrează că nu aveau cum să găsească această putere în închisoare, ci în ei înşişi. Aceste abilități există şi se poate recurge la ele, profitând chiar şi de un episod de detenție într-un mod meritoriu şi pozitiv pentru a concepe un roman, o carte sau un tratat de politică remarcabile. Unele dintre cărțile cele mai influente scrise vreodată au fost concepute în condiții extreme.

Una din ipostazele Acceptării este deschiderea spre gândire şi raționalitate ca principii fundamentale ale vieții, mai degrabă decât optarea pentru emoții, preponderente în câmpurile de joasă energie. „A gândi" începe să capete mai multă importanță decât „a simți". Animalele sunt conduse de emoții, instincte şi simțăminte, însă oamenii normali, sănătoşi, în virtutea evoluării cortexului prefrontal al creierului lor, şi-au dezvoltat capacitatea de înțelegere intelectuală şi inteligența specifică logicii şi simbolurilor abstracte. Astfel, nivelurile de conştiință situate în jurul valorii de 400 caracterizează societatea modernă, inclusiv educația, informația şi, în special, întrebuințarea inteligenței. Toate acestea au drept consecință învățarea şi prin intermediul altor mijloace decât încercarea şi eroarea.

Persoana aflată în dificultate începe să caute răspunsuri şi soluții, iar această investigație duce la descoperirea faptului că însănătoşirea este posibilă prin intermediul programelor care şi-au dovedit deja eficiența, precum AA, al căror succes este reprezentat de milioanele de alcoolici din toată lumea care s-au vindecat în decursul numeroaselor decade de

existență a acestei asociații. Mintea ce analizează, acuzatoriu, această utilă rampă de lansare, învață că există o cale de scăpare din adicție şi din deznădejdea şi disperarea care o însoțesc.

Acceptarea faptului că sursa propriei fericiri se află în noi înşine face ca lumea să ne pară plină de armonie. Pe măsura avansării noastre în câmpul de energie al Iubirii, percepția care se conturează din această viziune promițătoare şi dătătoare de speranță este începutul înțelegerii unui Dumnezeu al milosteniei şi iertării. Ca urmare a acceptării şi a admiterii puterii care ne este specifică, dar şi datorită apropierii de adevăr, se manifestă disponibilitatea de a deveni cu adevărat iubitori. Aceasta ne proiectează în câmpul de intensă energie de la nivelul 500, câmpul Iubirii însăşi.

La nivelul Iubirii predomină fericirea. Este limpede de ce o cantitate din ce în ce mai mare de posesiuni - bani, sex, putere, poziții în societate sau altele asemenea - nu este aducătoare de fericire. Acestea nu aduc decât plăcere şi satisfacții de moment. Acum putem înțelege de ce, dacă cincizeci de milioane de dolari nu ne vor face fericiți, atunci nici şaptezeci şi cinci de milioane nu vor reuşi acest lucru pentru că, indiferent de numărul milioanelor de dolari, nivelul lor se situează sub valoarea de 200; adevărata fericire se asociază cu un nivel superior, având valoarea de 500, care coincide totodată cu începutul câmpului Iubirii, ce conduce la Iubirea Necondiționată de la nivelul 540.

Iubirea este un câmp de energie stabil care întreține şi constituie suportul vieții, din care se manifestă iertarea şi de unde încep să-şi facă apariția revelațiile despre adevărul vieții. În cazul câmpului de energie de 500, şi cu atât mai mult când acesta atinge valoarea de 540, în creier are loc o eliberare de endorfine, care reprezintă corelarea iubirii pe plan fizic cu chimia creierului însuşi Perspectiva asupra lumii ce reiese din această stare de iubire este una plină de afecțiune, iar Dumnezeu este perceput ca unul iertător şi care oferă iubire necondiționat. Este un nivel foarte important

pentru vindecarea adicțiilor, aşa cum a reieşit când am demonstrat că acesta este şi câmpul de energie al Alcoolicilor Anonimi.

Grupurile care lucrează cu programe de doisprezece paşi bazate pe principii spirituale calibrează la un câmp de energie de 540, un nivel critic din moment ce el este câmpul de energie al vindecării şi al iubirii necondiționate. Reprezintă angajamentul şi alinierea. Iertarea survine automat deoarece, ca efect al revelației, aceasta este lumea care ni se arată, iar din această înțelegere izvorăşte compasiunea. Capacitatea şi dorința de a înțelege devin predominante şi ceea ce ni se revelează capătă importanța cea mai mare. Dacă cineva şi-a fracturat un braț, puțin mai contează dacă are sau nu dreptate într-o anumită privință. Nu mai contează decât să-şi vindece brațul. Tot astfel, iubirea, în intenția sa de a înțelege, îmbracă forma vindecării şi vindecă datorită puterii ei de compasiune.

Este un câmp de energie diferit de cel pe care lumea obişnuieşte să îl numească „iubire" şi care înseamnă, cel mai adesea, doar ataşament emoțional şi sentimentalism. Când auzim pe cineva afirmând: „L-am iubit cândva pe Joey, dar acum nu-l mai iubesc", ceea ce vrea, de fapt, să spună este că nu l-a iubit niciodată cu adevărat pe Joey. A simțit față de el ataşament sentimental şi dependență; au existat între ei control în dublu sens, dorință senzuală, precum şi sentimente de posesie emoțională. Iubirea adevărată înseamnă decizie lucidă, intenție lăuntrică şi angajament care creează un câmp de energie stabil, imuabil. Observăm toate aceste lucruri în atitudinea necritică a grupurilor de lucru în doisprezece paşi. Când unul dintre membri relatează un eveniment nefericit, grupul reacționează fără a-l critica, acordându-i sprijin. Iubirea aceea necondiționată ia naştere deoarece grupul răspunde la existența în sine a persoanei. Este iubit sinele autentic al acelei persoane. Astfel se manifestă trecerea de la sinele cu *s* mic, la Sinele mai mare. Câmpul de energie susținător, alimentator, vindecător al grupurilor de lucru în

doisprezece paşi devine prevalent indiferent de natura personalităților care îl alcătuiesc. AA are o deviză: „Adu-ți trupul la noi, restul îl vei obține prin osmoză”. Principiile se situează deasupra personalităților, ceea ce înseamnă că iubirea necondiționată a câmpului vindecării este aceea care hrăneşte, susține şi face posibil miracolul vindecării.

Importanța alinierii la acest câmp de energie este dată de faptul că sentimentul de recunoştință, care calibrează la nivelul 540, este specific AA. La acest nivel regăsim valențele râsului, umorului şi calitatea de a trăi experiențele într-un mod diferit. În loc de autocompătimire, teamă, mânie şi manifestarea ei sub formă de resentiment, în prezent privim cu umor o situație care, la momentul de referință, poate să fi fost chiar tragică. Dată fiind natura vindecătoare a acestui câmp de energie, ca urmare a bunăvoinței noastre de a fi iertători şi înțelegători, încep să apară a stări de bucurie caracterizate de compasiune şi de dorința de a vindeca prin mai buna înțelegere a lucrurilor. Tranziția aceasta marchează începutul transfigurării în conştiința individului, debutul perceperii perfecțiunii lumii în care trăim şi sesizarea unității tuturor ființelor şi a ansamblului vieții.

La nivelurile conştiinței situate spre pragul superior al valorii de 500, îşi face apariția un câmp de energie denumii Extaz. Nu este vorba despre o emotivitate nestatornică, cu urcuşuri şi coborâşuri, ci de experiența interioară a unei bucurii extreme care ajunge să evolueze până la stările reunite sub denumirea generică de Beatitudine. Aceste stări de beatitudine se exprimă ca stări de bine expansive, prin senzația de a fi una cu totul, prin sentimente generoase de iubire şi iertare, ca şi printr-o stare euforică de voluptate interioară. Această stare de beatitudine este esențială în înțelegerea adicțiilor, fiindcă trăirea sa interioară este cea mai spectaculoasă dintre toate experiențele umane. Este reprezentativă pentru ceea ce se poate petrece în interiorul Sinelui.

Aceeaşi experienţă îşi poate avea, însă, originea în meditaţie. Individul care practică o tehnică meditativă poate intra dintr-o dată într-o stare expansivă de Infinită Unitate şi extaz cunoscută şi sub denumirea de *samaadhi,* devenind conştient de ceea ce ne stă în putinţă, ca fiinţă umană. Cunoaşterea aceasta dă naştere dorinţei de revenire la starea primordială. Existenţa individului se modifică, de cele mai multe ori, semnificativ în urma acestei experienţe. Mulţi oameni îşi abandonează stilul de viaţă de până atunci în favoarea unuia cu totul diferit, orientat spre purificare spirituală şi înlăturarea a tot ceea ce stă în calea experimentării acestei stări. Acelaşi lucru se întâmplă şi în cazul celor care au trăit experienţe în apropierea morţii (NDE), chiar în momentul în care erau declaraţi decedaţi în sala de operaţii. Filmul *Revelation* se referă chiar la o astfel de persoană şi este foarte bine documentat sub aspect clinic, prezentând trăirea acelei stări de infinit extaz. Ulterior, are loc o schimbare dramatică a modului de viaţă al individului care ia naştere dintr- o cunoaştere, orientare şi context cu totul diferite.

Filmul clasic *Lost Horizon* descrie, şi încă foarte bine, aceeaşi situaţie (cu Ronald Coleman în versiunea originală). Poate vă mai amintiţi că, atunci când protagonistul ajunge în Shangri-La (o stare de iubire necondiţionată care calibrează la circa 600), el resimte această stare a conştiinţei. Când revine în lumea obişnuită, care calibrează înjur de 200, vede o lume a activităţii tumultoase şi a câştigurilor soldate cu succes. Prin comparaţie cu ceea ce trăise în Shangri-La, aceasta nu-i oferă nicio satisfacţie, motiv pentru care nutreşte dorinţa de a reveni cu orice preţ la acea stare interioară a conştiinţei (care, în film, este descrisă ca fiind un loc în spaţiu, dar despre care noi ştim că este o trăire în conştiinţă). Protagonistul îşi riscă până şi viaţa în munţii Himalaya din cauza obsesiei sale de a reveni în Shangri-La.

Să observăm, însă, unde are loc experienţa umană. Aşa cum am mai arătat, corpul este incapabil să se resimtă pe

sine, el fiind resimțit doar în minte. Mintea este aceea care face experiența corpului. Aceasta, la rândul ei, este experimentată de către conştiință; altfel, n-ar avea cum să ştie ce se petrece în interiorul minții. Experiența se manifestă în sfera câmpului de energic al conştiinței şi tocmai această experiență interioară în conştiință a stării de extaz fascinează oameni care nu s-au atins, până atunci, în viața lor de droguri.

Putem, acum, înțelege ce se întâmplă în cazul consumului de droguri sau de alcool. Acest câmp de energie cu o puternică atracție în care predomină bucuria, câmpul de energie al vieții însăşi, este ca un soare etern strălucitor. Câmpurile de joasa energie sunt ca norii care umbresc trăirea a ceva ce străluceşte în permanență. Drogurile sau alcoolul împiedică experimentarea câmpurilor de joasă energie şi permit accesul la un câmp cu energie mai înaltă. Dacă am avea posibilitatea de a bloca toate câmpurile de energie care calibrează sub nivelul 560, am experimenta ce a mai rămas, anume câmpul de energie al Extazului. Există chiar şi un drog sintetic care se numeşte Ecstasy, creat special pentru a bloca experimentarea câmpurilor de energie sub nivelul 560. În acest caz, o substanță de natură farmacologică blochează câmpurile de joasă energie şi permite experimentarea fără oprelişti a unuia cu energie mai înaltă. Aşa se face că, la sfârşitul zilei, o persoană plină de temeri, suferința şi anxietate care se opreşte undeva să bea două martini-uri, face deodată, pentru scurt timp, saltul peste câmpurile de joasă energie, ajungând la nivelul de energie de circa 500 (care poate fi numit şi „amețire").

Amețirea aceea reprezintă, de fapt, acel câmp de energie în care parcă iubim pe toată lumea şi suntem dispuşi să-i iertăm pe toți. Suntem generoşi, relaxați şi toți copiii ne iubesc când ne aflăm în starea aceasta; în general, cumpărăm jucării copiilor de acasă şi flori soției. Este starea energiei care se doreşte a fi obținută prin consumul de droguri, pentru că ea blochează nivelurile de energie mai joasă. Aşa cum am

menționat anterior, aceste experiențe sunt adictive pentru că mintea, odată ce a resimțit această stare, îşi doreşte insistent să revină la ea.

Când îi cerem persoanei care a avut o problemă legată de consumul de alcool sau de droguri să descrie ce căuta să obțină în acest fel, să-şi examineze trăirea care s-a transformat în obicei şi la care revine din nou şi din nou indiferent de prețul pe care-l plăteşte pentru asta, aflăm că ea se află în căutarea unei stări interioare de conştiință. În realitate, puțin îi pasă de drogul în sine. El nu este decât instrumentul, singura modalitate pe care o cunoaşte pentru a avea acces la starea aceea în momentul respectiv. Este un anumit fel de a-şi experimenta ființarea, existența, fiind totodată o stare agreabilă şi energizantă. Asta este ceea ce se caută; dacă un anumit drog nu blochează câmpurile de joasă energie, împiedicând trăirea acelei stări interioare de extaz, atunci el nu mai este utilizat şi nici considerat valoros. Se poale constata că adicția nu este dată de droguri sau alcool în sine, ci de însăşi starea de conştiință „high".

Multe dintre teoriile psihologice referitoare la adicție încearcă să o prezinte ca şi când persoana dependentă ar încerca, în felul acesta, să evite experiența neplăcută a fricii sau a depresiei. Există, însă, câteva medicamente deosebit de eficiente în aceste cazuri: Thorazina, de exemplu, elimină anxietatea fără a da dependență, pentru că la administrarea ei nu se înregistrează niciun „high". Acelaşi lucru este valabil şi în cazul antidepresivelor. Un medicament antidepresiv va scoate o persoană din depresie, dar din administrarea lui nu va rezulta un „high". Aşa se face că vindecarea de depresie, anxietate, frică sau supărare este bine gestionată farmacologic cu medicamentele clasice, despre care se consideră că nu conțin substanțe care dau dependență, pentru că ele nu blochează câmpurile de energie de la un nivel suficient de înalt încât să le îngăduie oamenilor să experimenteze stări superioare de conştiință.

Putem constata că individul este dependent de un câmp de energie interior, de acea stare de conştiință care naşte dorința de revenire la ea. Oamenii sunt dispuşi să plătească prețul cerut pentru asta, deoarece mintea începe să revendice repetarea acelei experiențe indiferent de consecințe. „Plata" creşte cu timpul, aşa că, în final, prețul va fi corpul însuşi. Li se spune: „în cazul în care continui să bei în ritmul acesta, în câteva săptămâni sau luni vei muri". Ştiți ce face persoana în cauză: traversează strada până la barul din colț, îi cere barmanului, bunul său prieten Joe, un martini şi i se confesează: „Ghiceşti ce mi-a spus azi doctorul?" în acest punct al discuției, barmanul îi oferă o băutură de dragul vremurilor bune de altădată şi omul îşi ia astfel adio de la propriul trup. Aspirația de a renunța la opoziție lipseşte şi în felul acesta remarcăm prețul pe care oamenii sunt dispuşi să-l plătească pentru aşa-numita dependență de această stare de conştiință. Este un lucru care-i lasă perplecşi pe cei care nu au avut acces la acest nivel al conştiinței prin experimentarea drogurilor. Persoanele dependente sunt dispuse să sacrifice totul pentru a se întoarce la câmpul de energie denumit Extaz - la un Shangri-La interior.

Observăm acelaşi fenomen şi la cei care nu au luat niciodată droguri. În virtutea propriului destin sau a travaliului lor spiritual anterior, s-au ridicat la câmpurile de energie ale acestui experiențe superioare şi procedează în acelaşi fel. Sunt dispuşi să renunțe la putere, bani, poziție socială şi titluri mundane pentru a-şi dedica timpul şi energia revenirii la acea stare de conştiință Filmul *Lost Horizon* ne relatează povestea instalării unei adicții, arătând dorința de a sacrifica totul în viață pentru atingerea unei anumite stări de conştiință.

Există o cunoaştere interioară a ceea ce este adevărat, iar adicția reprezintă un start fals în experimentarea adevărului, pentru că ea nu-şi atinge scopul. Aşadar, motivul pentru care se renunță la adicție - alcool sau droguri - nu este pentru că ar fi un lucru incorect, ci pentru că el nu-şi mai atinge

scopul. Nu funcționează pentru că, odată cu drogurile şi alcoolul, se manifestă pierderea progresivă a respectului de sine, alături de adversitățile şi negativitatea câmpurilor de energie corespunzătoare. Este începutul trăirii unor evenimente extrem de negative în viața individului. Poate constitui debutul pierderii de relații sentimentale, cărți de credit, status social, sănătate fizică sau funcționalității unor organe ale corpului, ceea ce înseamnă o adevărată degringoladă provocată de negarea adevărului. De la nivelul 200 în jos, negarea adevărului este cauzată de plasarea forței în exteriorul propriei persoane. Mai mult decât atât, prin proiectarea acestora în lumea exterioară şi prin transferarea puterii către droguri şi alcool, adică la nişte substanțe din afara sa, individul renunță la izvorul propriei fericiri şi la menirea sa în viață.

Drogul în sine nu este nicidecum capabil să dea naştere unor experiențe de înaltă spiritualitate. Am condus teste şi am întreprins cercetări pe această temă vreme de mulți ani, cu sute de indivizi, în context clinic şi la cursurile pe care le-am susținut pentru cei care se luptau să-şi învingă adicția sau se aflau deja la mijlocul procesului de vindecare. Cu ajutorul metodei de diagnostic de discernere a adevărului de falsitate, am testat propoziția: „Drogul are capacitatea de a declanşa o experiență spirituală înaltă" şi, fără excepție, sută la sută din subiecți au înregistrat un moment de slăbiciune față de această afirmație, demonstrând astfel că este o minciună. Drogul nu are niciun fel de putere. Apoi le-am prezentat conceptul contrar şi le-am cerut cursanților să se concentreze asupra frazei: „Drogul blochează câmpurile de energie care vin dinspre ego şi îmi permit să resimt bucuria adevăratului meu Sine". Atunci toată lumea a înregistrat un moment de fortificare, ceea ce indică adevărul acestei afirmații.

Cu toate că drogul nu are în niciun fel capacitatea de a da naştere acestor experiențe, el are, totuşi, efectul farmacologic de a imobiliza câmpurile de energie negativă, permițându-i

individului măcar să pătrundă în „terenul de joc”. Desigur, nu este adevărata stare de Extaz pe care o resimte cel ajuns la acest nivel prin muncă spirituală progresivă, dar este una cât de cât asemănătoare. Perceperea unei energii mai apropiate de adevărul propriei ființe, ne oferă prilejul de a utiliza această cunoaştere pentru a înțelege procesul de recuperare din adicții.

Când individul începe să se intereseze de un tratament pentru adicție, el se situează de cele mai multe ori la baza Hărții Conştiinței, manifestând sentimente de ură de sine, lipsă de speranță, disperare, regret şi descurajare. Câmpul de energie al apatiei, deznădejdii şi disperării este unul în care individul nu deține controlul asupra propriei persoane. Deznădejdea înseamnă exact acest lucru. Ca să dăm un exemplu, preşedintele zonal al Asociației Barourilor Avocaților din SUA a murit, efectiv, de foame, când locuia singur într-o cameră închiriată dintr-o pensiune. Devenise dependent de amestecul de Valium şi alcool. N-a pus niciun moment mâna pe telefon să sune pe cineva care să-i vină în ajutor. Un om de importanța lui are numeroşi prieteni care ar fi lăsat deoparte orice altă preocupare pentru a-i sări în ajutor, însă el a simțit că nu avea niciun rost să sune pe cineva, fiindcă se simțea într-o situație fără ieşire. Genul acesta de disperare se exprimă deseori prin fraze de genul: „Cazul meu este diferit”, ceea ce înseamnă, de fapt: „Tu te poți vindeca, dar cazul meu este lipsit de orice speranță”.

în această stare de apatie şi deznădejde, în care Dumnezeu parcă este mort pentru cel care o resimte, tot ce ne rămâne de făcut este să-i insuflam energie. Procesul care are loc în conştiință este unul de pierdere a energiei. Persoana respectivă este dezenergizată, aşa cum era şi femeia aceea care se legăna în balansoar, privind inexpresiv pe fereastră. Argumentările logice nu au niciun efect. Am văzut asta la sosirea telegramei de la Departamentul de Apărare care îi aducea la cunoştință faptul că moartea fiului ei fusese anunțată din eroare. Câmpul energetic ale femeii nu se

modificase. Continuase să se legene, privind absentă pe fereastră. Soluția, în cazul persoanei aflate într-o astfel de situație, este să-i insuflam energie prin preocuparea pe care i-o arătăm, prin afecțiune, prezență fizică, suport moral şi pe orice altă cale, pentru a o ajuta să treacă la următorul câmp de energic, acela al Suferinței.

Suferința are de-a face cu trecutul, iar când persoana în cauză iese din starea aceea de inerție, asemănătoare şocului, începe să plângă şi să regrete tot ce-a pierdut ca urmare a dependenței sale. Părerile de rău sunt însoțite de sentimente de autocompătimire şi de mâhnire pentru că individul a ajuns într-un centru de dezintoxicare sau în postura în care se află în momentul acela. Resimte tristețe când se gândeşte la viața lui, la dependența de care suferă şi se simte complet abandonat de Dumnezeu.

La nivelul acesta se manifestă regretul în privința trecutului, aşa că deplasăm câmpul de energie al individului la nivelul următor, acela al Fricii. Aici, dependența începe să-i inspire teamă, însoțită de îngrijorare şi nelinişte. Teama se referă la viitor. Individul nu se mai află într-o stare de negare autosuficientă ci, dimpotrivă, este descurajat. Lumea apare ca fiind înspăimântătoare şi poate avea impresia că Dumnezeu îl pedepseşte pentru păcate din trecut. Interpretează greşit adicția ca pe o pedeapsă divină, temându-se de pedepse încă şi mai crunte ca şi de posibile pierderi viitoare. Energia oricăreia dintre stări în poate ajuta să ne deplasăm la următorul nivel, superior. Individul trece de la teama de adicție, la a-şi dori ceva mai bun decât să fie victimă şi să simtă nevoia mistuitoare de o anumită substanță. Toate acestea îl aduc la nivelul Mâniei.

Mânia - nu manifestarea mâniei în sine, ci energia mâniei care face ca o persoană să se înfurie din cauza situației dificile în care a ajuns şi fiindcă s-a săturat să fie victima acesteia – conțin o mare cantitate de energie utilă. Ea poate fi folosită într-un mod constructiv, ca un punct de cotitură în renunțarea la defetism. Mai bună decât deznădejdea, este

mândria de a lua măsuri împotriva celei dintâi, acționând în sensul manifestării interesului față de propria persoană şi de postura în care ne aflăm, pentru ca, apoi, să avansăm la următorul câmp de energie, acela al Curajului.

Curajul de a spune adevărul este esențial în adicții. Putem observa efectul puternic al primului din cei doisprezece paşi ai programului AA - admiterea propriei neputințe în fața alcoolului sau a drogurilor - care ne permite să înfruntăm situația, să-i facem față, să-i găsim o soluție şi să fim autentici în privința ei. Aceasta înseamnă să preluăm din nou puterea. Lumea începe să fie privită ca o oportunitate şi, pentru întâia oară, beneficiem de faptul de a avea o minte deschisă; adevărul are, acum, o uşă de acces spre minte. Mândria poate servi la progresarea individului spre nivelul Curajului şi la privirea lucrurilor în față. Procedând în felul acesta, prindem curajul de a trece la o atitudine superioară, aceea de a nu mai opune rezistență situațiilor şi de a fi eliberați de această rezistență pentru a începe să vedem lumea ca pe un loc suportabil. Aceasta ne permite să facem uz şi să experimentăm libertatea interioară de a explora, de a ne dezvolta şi de a progresa până la consimțământul de a spune „da", de a ne alătura acestei explorări şi de a fi de acord să ne aliniem la ea. Ulterior, individul îşi dezvoltă capacitatea de a considera că întregul proces de reabilitare are loc într-o lume prietenoasă.

Alcoolicii Anonimi şi alte programe de recuperare sunt percepute, apoi, ca fiind promițătoare şi dătătoare de speranță, iar individul începe să creadă că are şanse de reabilitare. Acceptarea este un câmp foarte puternic de energie, în care oamenii îşi dau scama că au capacitatea de a lua acest gen de decizii. Încrederea, sentimentul de adecvare şi transformarea sunt posibile datorită convingerii că lumea este un loc plin de armonie. Pe de o parte, avem un individ care are o problemă, iar pe de altă parte ne este furnizat răspunsul. Un Dumnezeu perceput ca milostiv ne oferă soluții, aşadar, deşi cineva ar putea suferi de o adicție, există

sute de mii de persoane în jurul său care au găsit deja răspunsul şi care sunt mai mult decât dornice să-i întindă o mână de ajutor.

Odată cu renunțarea, lumea începe să pară un loc prietenos, plin de armonie, de milostenie, de ajutor şi de speranță, un tot care ne acceptă. Odată cu abandonarea opunerii rezistenței şi al negării, se manifestă câmpul de energie al iubirii. Individul, prin aderarea la unul dintre grupurile cu programe în doisprezece paşi a căror energie este imanent vindecătoare (AA calibrează la 540), se lasă în voia unui câmp de energie vindecător. Consimțământul persoanei de a se alinia la acesta şi de a accepta vindecarea este extrem de important. Prin intermediul său, apare acceptarea. Adevărul este că acceptăm necesitatea de a ființa într-un câmp de energie nutritiv, susținător, plin de înțelegere şi de iubire necondiționată. În acest câmp, oamenii ştiu că se află într-un spațiu protejat, iar rămânerea în acest cadru le asigură supraviețuirea. Odată cu această experiență se manifestă bucuria, începutul unei serenități interioare, precum şi perceperea perfecțiunii şi a unității câmpului de energie din care face, acum, parte integrantă şi individul ajuns la acest nivel. Consimțământul de a spune adevărul l-a ajutat să avanseze până la acest nivel extrem de important.

Primul din cei doisprezece paşi este consimțirea de a ne recunoaşte neputința în fața alcoolului şi/sau a drogului şi de a admite că acestea ne fac viața incontrolabilă. Al doilea pas, devine, atunci, foarte concludent, prin aceea că „însănătoşirea" se realizează odată cu intervenția unei forțe mai puternice decât noi înşine. Aşa se face că egoul se supune lui Dumnezeu (tot aşa cum sinele se supune puterii Sinelui).

În jurul valorii de 500 şi până pe la 600 începe să se manifeste câmpul de energie al bucuriei şi al extazului. Câmpul acesta este ca un electromagnet puternic care ne induce dorința intensă de a retrăi în conştiință experiența respectivă. De aceea, pentru a-i face față, avem nevoie de un

substitut de o forță egala cu a sa. Al doilea pas îl constituie cunoaşterea intuitivă a faptului că este nevoie de ceva superior egoului sau sinelui mărunt şi limitat pentru a rezista atracției unui câmp de energie atât de puternic.

Al treilea pas îl constituie decizia care izvorăşte din cei dinaintea sa, respectiv abandonarea noastră şi consimțământul de a ne încredința viața Iui Dumnezeu, pe măsură ce ajungem să-l înțelegem. Fie şi numai ca urmare a acestui asentiment, Dumnezeul pe care-l percepem acum ne este deja prieten: este un Dumnezeu promițător, milostiv şi serviabil. Consimțământul de a manifesta încredere dă naştere elementului credinței, aşa că cel de-al treilea pas al unei renunțări autentice ne face să ne aliniem cu adevărat la câmpul de energie de la nivelul 540 şi superior acestuia. Restul celor doisprezece paşi sunt, acum uşor, de înțeles din perspectiva nivelurilor de conştiință, aşa cum le-am descris aici.

Cel de-al patrulea pas ne cere să privim cu sinceritate în noi înşine pentru a descoperi deficiențele de caracter şi să facem fără teamă un inventar moral amănunțit al propriei persoane, respectiv asentimentul de a remarca şi de a recunoaşte tot ce a fost negativ în propria viață.

Urmează cel de-al cincilea pas, o etapă tămăduitoare în care ne mărturisim nouă înşine, lui Dumnezeu şi altor oameni, natura exactă a greşelilor noastre. Pasul acesta aduce modificări în câmpul de energie, înlăturând încărcătura sa negativă. Eliminarea negativității nu schimbă cursul istoriei, însă modul în care se manifestă a suferit modificări, făcând inoperant ceea ce, anterior, avusese capacitatea de a coroda şi de a distruge. Bill Wilson, co-fondatorul AA, obişnuia să afirme că atitudinea corectă cu privire la trecut este o decentă părere de rău, ceea ce se deosebeşte destul de mult de ura de sine, sentimentul ruşinii sau complăcerea în vinovăție. Bill mai spunea că AA este limbajul inimii şi vorbirea din inimă, care vindecă prin umor, acceptare, delicatețe şi dorință de tămăduire a trecutului.

Procesul de vindecare, care se exprimă prin revenirea la starea inițială de sănătate, debutează odată cu pasul al cincilea şi continuă pe parcursul paşilor de la şase la nouă, care sunt în realitate stadii reparatoare. În cadrul lor, individul îşi asumă responsabilitatea de a acționa în lume astfel încât să remedieze orice rău care poate fi remediat şi să repare orice gard care poate fi reparat, deci nu este doar un exercițiu mental adresat intelectului. El se concretizează şi eliberează individul de sentimentele de vinovăție referitoare la faptele sale trecute. Pe măsura posibilităților sale, individul se întoarce în lume şi se străduieşte să remedieze răul pe care l-a săvârşit, atât cât poate fi acesta remediat.

În fine, pasul al zecelea afirmă că asumarea responsabilității pentru conținutul propriei conştiințe şi consimțământul de a o curăța de impurități devin un *modus vivendi.* Inventarul zilnic consemnează lipsurile existente în integritate, situațiile în care individul s-ar fi putut descurca mai bine sau în care ar fi putui manifesta o atitudine mai iubitoare. Pasul al zecelea înseamnă asumarea responsabilității pentru procesul de evoluare spirituală şi angajarea pe această cale ca mod de viață.

Pasul al unsprezecelea este interesant deoarece atestă faptul că, dacă o persoană parcurge cu conştiinciozitate paşii de la unu la zece, va restabili legătura cu ceea ce căutase inițial prin intermediul drogurilor şi al alcoolului. Mai afirmă că rugăciunea şi practicile meditative vor accentua contactul conştiinței cu Dumnezeu, aşa cum este El înțeles, fiind nevoie doar de cunoaşterea Voii Sale şi de puterea de a o duce la îndeplinire.

Pasul al unsprezecelea nu spune: „Acum începem”, ci afirmă că a şi început contactul conştient. El are loc prin capitulare interioară şi sincer devotament față de starea de iubire şi de Sine, adoptate ca mod de viață. Individul intră în legătură cu Dumnezeu prin intermediul inimii pentru că ceea ce este Divin - adică Dumnezeu şi iubirea - constituie un tot. Prin asumarea angajamentului față de iubire ca *modus*

vivendi, restabilim legătura cu o experiență interioară trainică şi plină de bucurie, similară cu ceea ce încercam să obținem de la bun început prin apelarea la alcool şi droguri.

Pasul al doisprezecelea ne dezvăluie despre ce este vorba în procesul adictiv şi care este natura sa în câmpul conştiinței. Pasul al doisprezecelea afirmă că trezirea spirituală - care survine în urma parcurgerii celorlalți unsprezece paşi ai programului - şi faptul că ulterior devenim conştienți, sunt consecința firească a experienței adictive. Individul devine acum capabil să le transmită şi altor persoane care suferă de adicții acest mesaj şi să devină expresia sa vie pe parcursul întregii sale vieți. Pasul al doisprezecelea ne lămureşte că scopul real al fenomenului de adicție a fost acela de a face să ne trezim spiritual şi să ne ajute să ne deplasăm de la un nivel al conştiinței inferior, la unul superior; ne-a ajutat să fim treji, conştienți, vigilenți spiritual şi responsabili, în loc să fim adormiți şi în necunoştință de cauză; să depăşim starea de inconştiență, iresponsabilitate şi de victimă neajutorată, pentru a recunoaşte față de noi înşine că suntem responsabili, sub aspect spiritual, pentru fericirea din viața noastră.

Aceasta previne plasarea sursei fericirii în exteriorul propriei persoane. Individul realizează, în schimb, că sursa fericirii coincide cu sursa vieții însăşi şi porneşte de la atitudinea responsabilă de a se recunoaşte pe sine drept o persoană trezită spiritual.

Avem, de data aceasta, un context diferit în care să aşezăm întregul fenomen adictiv al mişcării conştiinței, al evoluției sale şi al trezirii spirituale; alcoolismul şi drogurile îi cer, aşadar, individului să fie mai conştient pentru a putea supraviețui. Adicțiile au o evoluție cel mai adesea fatală şi singurul mod de a ne vindeca de ele este să devenim, treptat, mai avansați în spiritualitate şi mai conştienți. Viața însăşi atârnă de această conştientizare, care ia naştere prin intermediul confruntărilor cu ceea ce Sinele mai înalt a ales pentru noi ca să ne forțeze să ne dezvoltăm; cale de întoarcere

nu există. Singurele opțiuni sunt: plierea voinței proprii în fața Voii lui Dumnezeu, pierderea rațiunii sau decesul. Odată ce condiționarea lor a avut loc, celulele creierului nu mai pot fi reprogramate. Când mergi pe sârmă, nu este loc suficient să te întorci de unde ai plecat şi să te răzgândeşti. În momentul în care individul a fost prins în capcana dependenței de alcool, fenomenul nu este reversibil; mai poate exista doar confruntarea cu recunoaşterea adevărului despre propria persoană. Vindecarea depinde de acceptarea fenomenului, de parcurgerea lui cu optimism şi de manifestarea recunoştinței față de Dumnezeu pentru că ni l-a aşezat în cale.

Putem, acum, înțelege motivul pentru care cei ce iau cuvântul la întâlnirile AA afirmă că sunt recunoscători fiindcă sunt alcoolici. Pentru un nou venit, asta chiar că aduce a nebunie. Recunoştință? Cum ar putea fi cineva recunoscător pentru că a devenit dependent de droguri sau de alcool? Ei bine, din cauză că această adicție l-a împins să evolueze spiritual şi să devină conştient. L-a obligat pe individ să devină conştient şi, prin aceasta, recunoscător. La început, el respinge adicția şi îi opune rezistență, pentru ca, mai târziu, să o accepte şi să se împace cu situația. Ajunge să iubească, să fie cuprins de bucurie şi, în final, atinge starea cunoscută sub numele de serenitate.

Se intuieşte faptul că toate acestea fac parte din destin - felul în care s-a optat pentru o anumită adicție şi modul ei de manifestare - ceea ce are drept rezultat conştientizarea faptului că individul n-ar fi reuşit nicicum să ajungă la o înțelegere de asemenea anvergură pe altă cale. Unii oameni trebuie neapărat sa o experimenteze în felul acesta. Egoul este nevoit să se lovească de pragul de jos pentru a capitula şi a-l găsi pe Dumnezeu. Aceia care reuşesc, sunt cuprinşi de o imensă recunoştință şi dobândesc o mai cuprinzătoare înțelegere a naturii conştiinței însăşi. Aceia care I se supun lui Dumnezeu, primesc harurile lui Dumnezeu.

Cap. 14 – Cancerul

Până acum ne-am referit la utilizarea legilor de bază ale minții şi conştiinței atunci când abordăm afecțiuni precum bolile cardiace, depresia, alcoolismul şi dependența de droguri. Toate acestea reprezintă confruntări serioase care cer din partea noastră o schimbare a modului în care privim realitatea şi a ceea ce înseamnă, efectiv, realitatea. Informația aceasta se adresează îndeosebi pacienților suferinzi de cancer, familiilor lor, celor care se tem că ar putea avea cancer şi persoanelor aflate în tratament pentru cancer.

Vom prezenta o abordare holistică a vindecării şi ne vom referi o dată în plus la corp, minte şi suflet. Nu vrem să spunem că tratamentul cancerului trebuie neapărat să fie unul convențional sau unul alternativ, ci că ar fi bine să le includă pe amândouă, pentru că adevărata vindecare se realizează în dimensiunea mai cuprinzătoare care include aspectele fizic, mental şi spiritual, neuitând să ținem seama de inerentele limitări umane.

Toți pacienții sau persoanele pe care le-am cunoscut şi care s-au vindecat de aceste maladii cronice şi foarte grave (mulți dintre aceştia fiind considerați bolnavi incurabili de către medicii lor curanți şi de comunitatea medicală în general) au reuşit acest lucru prin contemplarea unei definiții mai vaste a adevărului referitor la ceea ce erau ei înşişi în realitate şi prin explorarea acelei sfere a cunoaşterii umane numite „spiritualitate”.

Ce relație există între corp, minte şi suflet? Aceasta nu este doar o locuțiune, ci o realitate asupra căruia putem lucra zi de zi, constatând rezultatele întreprinderii noastre. Prietenii din jurul nostru care şi-au revenit în urma acestor maladii fatale constituie dovada vie că ne putem vindeca de, practic, orice boală cunoscută umanității.

Aşa cum v-am împărtăşit în capitolele anterioare, am suferit de o serie de afecțiuni cronice şi incurabile. Cu toate

că ele erau tratabile (unele dintre simptome chiar au fost eradicate), afecțiunile în sine nu au cunoscut ameliorări. Ba chiar, în timp, s-au agravat: în ciuda tratamentului medical convențional, eram pe linia de plutire în cazul câtorva din ele şi mergeam din ce în ce mai rău în cazul altora. Vindecarea de toate aceste afecțiuni a început să apară odată cu explorarea dimensiunii mai vaste, a câmpului numit „conştiință", şi a relației dintre acesta şi autovindecare.

La un moment dat am suferit de gută şi s-a stabilit că aveam un nivel ridicat al acidului uric. După ce am aflat că trupul nu acționează decât în raport cu ceea ce există în minte şi am început să modific conținutul acesteia din urmă, chimia corpului a început, efectiv, să se schimbe. Am descoperit că atomii, celulele, elementele, electronii şi restul componentelor corpului sunt influențate de conştiință. Este foarte important să înțelegem acest lucru, pentru modul în care vom aborda tratarea cancerului.

Relația dintre corp, minte şi suflet este următoarea: corpul reflectă conținutul minții, care, la rândul ei, reflectă poziția spirituală a individului. Este necesar să ştim unde are loc ansamblul experiențelor individului pentru că, dacă ne adresăm acestui nivel, ne vom adresa nivelului cel mai puternic. Dacă biologicul este consecința mentalului, iar mentalul este consecința spiritualului, atunci trebuie să i ne adresăm în sfera care se numeşte conştiință. Din perspectiva clinică, acesta reprezintă un adevăr. Cei care se adresează nemijlocit nivelului conştiinței pot fi martorii transformării din corpurile lor chiar fără să fi fost nevoie să intervină asupra acestora în mod direct, prin proceduri medicale.

Este bine de ştiut unde este experimentată experiența şi sa renunțăm la unele dintre iluziile cele mai comune pe care le nutresc oamenii în mintea lor din cauză că nu au examinat încă chestiunea. Vom recapitula fenomenul de bază: corpul este incapabil să se experimenteze pe sine. Brațele, de exemplu, nu se pot experimenta pe ele însele, nu-şi pot simți propria existență, poziția în spațiu sau chiar senzațiile pe care

le încearcă. Nu au, pur şi simplu, capacitatea necesară de a face toate aceste lucruri, şi asta datorită prezenței a ceva superior corpului fizic, şi anume a ceva ce numim minte. Toate manifestările fizice care au loc în corp, inclusiv senzațiile, sunt experimentate în dimensiunea mai vastă numită minte. Experimentarea corpului se petrece, aşadar în minte.

Este destul de curios, însă, că nici mintea nu are capacitatea de a se experimenta pe sine. Un gând nu este altceva decât o formă de energie şi nu are capacitatea de a experimenta fenomenul gândirii. Un sentiment nu are capacitatea de a experimenta propria simțire, iar o emoție nu poate fi resimțită altfel decât prin intermediul minții. Ea este, în schimb, reținută în interiorul unui câmp de energie superior minții - acela al conştiinței însăşi - care nu are nici dimensiuni măsurabile, nici limitări, nici formă.

Ştim ce se petrece în minte datorită conştiinței, însă nici aceasta nu este de ajuns. În ansamblul câmpului de energie al conştiinței se manifestă o vibrație de foarte înaltă frecvență, similară celei a luminii, numită conştiință universală. Din conştiința universală izvorăşte cunoaşterea a ceea ce se petrece în conştiință, care transmite ce procese au loc în minte, iar aceasta din urmă ne comunică ce se întâmplă în corp. Putem observa cum corpul fizic este la distanță de câteva niveluri de ceea ce este real şi, prin urmare, de ceea ce deține cea mai mare putere. Constatăm, astfel, că energia gândului este mult mai puternică decât nivelurile de energie ale corpului fizic.

În capitolele anterioare am descris câteva tehnici care determină autovindecarea. Aducând în discuție natura conştiinței, creăm contextul de care avem nevoie pentru a înțelege modalitățile de autovindecare pe care le vom detalia în cele ce urmează.

Pentru început, să învățăm cum să reacționăm şi cum să gândim referitor la faptul că suferim de o posibilă maladie letală, precum cancerul. Avem două posibilități: cea de a

avansa şi cea de a regresa. Orice gen de situaţie problematică, cum ar fi un deces în familie, o maladie gravă sau o dificultate serioasă pe plan personal, reprezintă o alegere. Putem alege să ne considerăm victime şi să ne plângem de milă, să ne autocompătimim, să intrăm în depresie, să ne lăsăm cuprinşi de disperare, sau putem alege să privim evenimentele respective ca pe o provocare, o oportunitate.

Aceste situaţii problematice îşi fac loc în mod repetat în viaţa noastră, până sesizăm şansa pe care o reprezintă şi ne dăm seama că ele sunt o rampă de lansare spre o conştientizare superioară. De ce se petrec lucrurile în felul acesta? Fiindcă întâmplările obişnuite din viaţa noastră nu au nici puterea, nici energia necesare pentru producerea aceluiaşi efect. Oamenii au nevoie de maximă constrângere pentru a se opri din activitatea lor şi a începe să pună sub semnul întrebării adevărul despre tot ce au crezut până în acel moment. În general, mintea nu-şi cheltuieşte resursele de energie pentru a se reorienta în vederea dobândirii unei perspective diferite asupra vieţii şi a ceea ce oferă ea, decât dacă este forţată să o facă. Drept urmare, această evoluţie necesară are loc, de cele mai multe ori, atunci când ne confruntăm cu o situaţie de criză.

Lucrul elementar pe care trebuie să-l înţelegem despre cancer sau alte maladii grave este că scopul acestor provocări de proporţii este ca noi să evoluăm, şi încă să evoluăm cât de repede ne stă în putinţă, dat fiind că în cazul bolilor terminale dispunem de o anumită limită de timp. Ceea ce mintea declară a fi fatal sau letal, devine astfel ca urmare a puterii minţii. Dacă mintea consideră că o boală este fatală sau letală, ea va fi în felul acesta - în funcţie, totuşi, de destinul karmic al individului. Aceasta ilustrează puterea sistemelor de convingeri.

Mesajul cel mai important, în acest caz, este că nimeni nu trebuie neapărat să decedeze sau să cadă victimă vreunei maladii. Printre prietenii mei se numără numeroase persoane care au învins aproape orice boală cunoscută de umanitate

până în acest moment. Singurul motiv pentru care scriu astăzi rândurile acestea este că am reuşit eu însumi să realizez acelaşi lucru în propria-mi existență. În caz contrar, hemoragia pe care mi-ar fi putut-o provoca o serie de afecțiuni - toate aflate acum în remisie - m-ar fi costat viața.

Dacă în minte reținem doar perfecțiunea, aceasta se va reflecta în vindecarea treptată a trupului şi în renunțarea acestuia la fixația pe maladie. Trebuie să înțelegem că trupul însuşi exprimă ceea ce reținem în conştiință. El nu este decât expresia minții şi oglindirea a ceea ce nutrim în conştient şi subconştient. Individul ar putea recurge la o retrospectivă şi ar putea constata: „Bine, dar nu-mi amintesc să mă fi gândit vreodată la aşa ceva". Dacă nu vă amintiți că v-ați gândit la un lucru, tot ce aveți de făcut este să vedeți dacă acesta se manifestă în viața voastră. Este posibil ca el să-şi fi făcut apariția din conştiința colectivă a umanității sau să se fi ivit în urma unei condiționări tăcute, poate chiar dintr-o reclamă televizată.

Pentru a facilita crearea unui context diferit şi a unei alte modalități de a privi viața şi evenimentele sale, ne vom referi din nou la Harta Conştiinței, datorită căreia înțelegem acum toate principiile de autovindecare. Avem, poate, prilejul să constatăm că nu mai suntem persoana care eram când am făcut cunoştință pentru prima oară cu această Hartă. Fiecare parcurgere a sa este ca un fel de învățare pas cu pas. O reținem datorită familiarizării crescânde cu ea. Emisfera stângă a creierului este lineară, logică şi învață lucrurile secvențial, bucată cu bucată. Emisfera dreaptă analizează lucrurile în ansamblu şi înțelege ce se întâmplă prin expunere repetată şi familiarizare cu situația.

Ne vom opri în cele ce urmează asupra fenomenelor din subconştient, adică undeva la periferia minții, fenomene care, de altfel, ne sunt deja cunoscute. Le vom examina împreună şi le vom sincroniza într-un fel care să ne fie util.

Revenind la Harta Conştiinței, aceasta reprezintă egoul, sinele cu „s" mic la care se referă oamenii atunci când spun

„eu” sau „eu însumi”. Sinele este o colecție de concepte, impresii, opinii, senzații (conştiente şi inconştiente) al căror ansamblu alcătuieşte ceea ce un individ înțelege atunci când se referă la „eu” sau la „eu însumi”.

Pe Hartă sunt trecute diferite niveluri ale energiei sau conştiinței, începând cu cel mai de jos şi urcând până la cel mai înalt. Toate au fost calibrate cu ocazia cercetărilor pe care le-am întreprins. La început, am descoperit orientarea câmpului de energie. De la nivelul Curajului şi sub acesta, câmpurile sunt orientate în jos, indicând astfel că au energii distrugătoare, nefavorabile vieții.

Urcând de la nivelul Curajului spre nivelurile superioare, energia este orientată în sus. Iubirea este în apropierea părții superioare a scalei de valori, în schimb Vinovăția şi ura de sine sunt situate la baza acesteia. Înțelegerea câmpurilor de energie, a forțelor corespunzătoare lor şi cunoaşterea faptului dacă sunt constructive sau distructive au o mare utilitate. În cazul tratamentelor medicamentoase, de exemplu, ținem medicamentele prescrise într-una din mâini şi rugăm pe altcineva să ne testeze forța musculară pentru a decide dacă schema de tratament este adecvată sau nu pentru noi. Dacă medicamentele nu sunt benefice în cazul nostru, muşchii brațului se vor relaxa; dacă sunt benefice, muşchii brațului se vor contracta.

Este bine să aflăm despre câmpurile de energie pentru că acestea au o mare legătură cu cancerul şi cercetările referitoare la cancer. Toate sunt extrem de importante deoarece corpul, mintea şi sufletul sunt, fiecare în parte, expresii ale conştiinței. Un câmp de energie negativă este distructiv pentru toate aceste aspecte, ajungând chiar până la nivelul biochimic. Ca să ne dăm seama ce emoție este implicată, pentru a şti ce câmp de energie ne corespunde, tot ce avem de făcut este să analizăm Harta. Daca luăm autocompătimirea, de exemplu, aflăm că ne situăm într-un câmp de energie negativ care calibrează la 50, adică un câmp foarte slab prin comparație cu Iubirea care calibrează ia 500.

Astfel, putem constata că este foarte important să ne eliberăm de energia negativă şi de gândurile negative. Energia negativă a sentimentului sau a gândului se transmite, prin cele douăsprezece meridiane, la sistemul de energie al punctelor de acupunctura şi se translatează direct în organele şi celulele corpului. Dacă urâm pe cineva, celulele corpului receptează energia urii. Mânia are capacitatea de a aduce modificări câmpului de energie din corp, precum şi forța de a schimba programarea fiziologică a corpului.

Mintea are o forță extraordinar de mare asupra oricărui aspect al funcțiilor corpului, până la cea mai mică moleculă şi la cel mai mic atom. S-a descoperit că fiecare atom şi celulă din corp sunt influențate de nivelurile conştiinței şi de convingerile noastre. Fiecare schimb fiziologic şi chimic din organism este rezultatul unui tipar preexistent în conştiință. Toate acestea pot, însă, fi modificate aducând schimbări în conştiință.

Reacția placebo este reprezentativă pentru puterea minții asupra corpului. Cercetările întreprinse în ultimele decenii au demonstrat că aproximativ o treime din pacienți îşi vor ameliora afecțiunea de care suferă sau se vor vindeca, dacă sunt convinşi că o anumită pastilă are efecte curative. Pentru că cel puțin treizeci şi trei la sută dintre persoane afirmă că le face bine, continuă să le fie vândute consumatorilor numeroase preparate medicamentoase de-a dreptul inerte (remedii dubioase). Tot atât de uşor de observat este efectul „nocebo”, prin care un sistem de convingeri negative relative la efectele unor medicamente poate avea drept consecință îmbolnăviri reale. Este mecanismul prin care aproximativ o treime dintre pacienți pot acuza efecte secundare la acelaşi medicament la care respondenții cu atitudine favorabilă raportează efecte pozitive. Ca urmare a efectului nocebo, până şi inofensivele pastile de zahăr vor fi incriminate de multe ori că produc dureri de cap, indigestii, amețeli, insomnii, somnolență şi multe altele. Tot o treime dintre pacienți sunt refractari şi nu acuză nici beneficii, nici efecte secundare.

Astfel a apărut cunoscutul adagiu din practica clinică conform căruia, indiferent ce medicament le-ar recomanda medicul, o treime din pacienți se simt mai bine, o treime se simt mai rău şi o treime rămân staționari. Aşa cum am menționat şi în altă parte, puterea propriilor convingeri este cel mai dramatic demonstrată de hipnoză, prin intermediul căreia maladiile sau simptome ale acestora pot fi provocate să se manifeste prin simpla lor sugerare.

Aceste informații nu provin numai din practica mea clinică, ci şi din aceea a prietenilor şi asociaților mei, ca şi din propria mea experiență cu afecțiunile de care sufăr. Am observat cum chimia corpului meu se modifica efectiv odată ce am început să aduc schimbări în conținutul minții şi conştiinței mele. Principul de bază cel mai important pentru vindecarea tuturor maladiilor, indiferent care ar fi acestea, este că *suntem, înainte de orice altceva, rezultatul a ceea ce gândim.*

Sistemele de convingeri din minte conferă energia necesară tuturor manifestărilor din lumea fizică. Corpul fizic este expresia a ceea ce am moştenit pe cale ereditară, la care se adaugă ceea ce gândim - conştient sau inconştient. Oamenii vor afirma adesea că nu-şi aduc aminte să fi nutrit un gând sau altul; există, însă, ceea ce dr. Carl Jung a numit „conştiință colectivă" şi care reține formele-gând. Preluăm şi hrănim cu energie un sistem de convingeri negative fără să ne aducem aminte de acest lucru şi chiar fără să ne dăm seama de asta în mod conştient (de exemplu, prin intermediul mass-media).

Gândirea colectivă a atribuit cancerului o mare cantitate de energie emoțională: teama asociată cu el, conotațiile negative, formele-gând. Aşa se face că ceea ce purtăm în noi nu este cancer, ci frica însăşi, adică un câmp de energie negativă. Dacă acumulăm prea multă teamă inconştientă, aceasta favorizează pătrunderea în mintea inconştientă a acelor lucruri care inspiră teamă, inclusiv cancerul. Fără să fi crezut vreodată că suntem susceptibili a avea această

maladie, putem descoperi deodată, când acesta îşi face apariția în corpul nostru, că am pătruns fără să vrem în acest sistem de convingeri colective de genul formelor-gând.

Examinând mai amănunțit aceste câmpuri de energie, observăm că acel câmp de energie pe care-l denumim Vinovăție este situat în partea de jos a Hărții şi calibrează la valoarea de 30. Emoția care îi corespunde Vinovăției este ura de sine. O mare parte a rezultatelor cercetărilor despre semnificația psihologică în psihosomatică a cancerului a arătat că de multe ori se manifestă inconştient, în mare măsură, la un nivel mai adânc, şi ură de sine, autoincriminare şi refuzul de acceptare a propriei umanități.

Există o diferență între a trata, a recupera şi a vindeca. Se pot trata o maladie şi simptomele sale pentru a face să apară o ameliorare sau măcar ca să se instaleze capacitatea de a trăi cu afecțiunea respectivă. Aşa cum am amintit deja, mulți ani de zile am suferit de migrene, ulcer duodenal, gută, hipoglicemic, probleme ale circulației, boala Raynaud, boala Grave, diverticuloză şi alte câteva pe care le-am descris în altă parte. Toate aceste afecțiuni au apărut ca urmare a sistemelor mele de convingeri, fiind însoțite, într-o oarecare măsură, de sentimente inconştiente de vinovăție. Din cercetări a reieşit că vinovăția inconştientă însoțeşte toate maladiile, indiferent care ar fi acestea.

Dacă suferim de o boală fizică, putem presupune fără a greşi că pe undeva se ascunde şi un sentiment de vinovăție. În lipsa acestuia n-ar fi fost cu putință nici prezența bolii, fiindcă ceea ce este distructiv şi însoțit de ură de sine poate acționa numai într- un câmp de energie negativ. Acesta este secretul vindecării.

O analogie folosită pentru a înțelege mai bine fenomenul este aceea că anumite bacterii se vor înmulți într-un mediu de cultură doar în condiții specifice - o anume temperatură, luminozitate şi ambient. La modificarea condițiilor, bacteriile nu vor mai supraviețui în vasul Petri şi vor dispărea. Iată cum ceea ce este distructiv şi ceea ce îi este necesar

inconştientului pentru procesul de distrugere se poate perpetua numai într-un câmp de energie negativă, care permite manifestarea energiei negative a distrugerii. Aceasta este cheia vindecării.

În natură, rotația unui câmp de energie este hotărâtoare. În cazul unui drog, de exemplu, reacția chimică a unei molecule diferă dacă aceasta este dextrogiră sau levogiră. Să luăm drept exemplu sulfatul de dextroamfetamină - „dextro" însemnând „la dreapta". Drogul acesta este aşa-numitul „speed", având ca efecte scăderea în greutate, excitabilitatea mărită, scrâşnirea dinților şi, în final, episoade de manie. Sulfatul de levoamfetamină („levo" însemnând „la stânga") nu are nicidecum aceste efecte. Este aceeaşi moleculă, numai că rotația ei este de sens contrar.

Devine evident că tot ce avem de făcut ca să ne vindecăm este să ne deplasăm de la un câmp de energie negativă, la unul de energie pozitivă. Autovindecarea nu presupune decât acest lucru. Se rezumă la schimbarea câmpului de energie predominant din conştiința noastră din negativ, în pozitiv. Apare întrebarea: cum se poate face lucrul acesta?

După ce ne-am familiarizat cu realitatea fizică, ştiințifică, metafizică şi emoțională a fenomenului, precum şi cu perspectivele medicale, psihiatrice şi holistice corespunzătoare, putem înțelege de ce este nevoie să renunțăm la aceste emoții. Nu pentru a deveni un om de zahăr, ci fiindcă a ne agăța de ele este potențial periculos sau chiar letal.

Am semnalat anterior metoda testării kinesiologice. Cu ajutorul ei putem testa forța cuiva, ceea ce ne va arăta că atunci când individul reține în minte gânduri negative, forța sa musculară slăbeşte. Când se întâmplă lucrul acesta, înseamnă că există o deficiență în sistemul punctelor de acupunctură - care este conectat la diversele organe ale corpului. Mai apar schimbări în patternul chimic şi de reproducere al celulelor.

Singura posibilitate de a ne vindeca este să trecem de la un câmp de energie negativă, la unul de energie pozitivă. Puterea de vindecare creşte odată cu acumularea energiei superioare, pozitive. Acesta este motivul pentru care abordările holistice au fost încununate de succes, acolo unde ştiința medicală nu a reuşit să aducă vindecarea. Fără să fi beneficiat de aceasta cunoaştere, aş fi murit demult de o boală digestivă fatală care a intrat în remisie chiar când ajunsesem în pragul morții. Este foarte important să înțelegem că eliberarea de vinovăție este esențială pentru vindecarea de orice fel de afecțiune gravă, în special de cancer, unde sentimentul de vinovăție, stima de sine scăzută şi prezența urii de sine şi a fricii au o influență atât de hotărâtoare.

Câmpul de energie următor şi superior (care este însoțit de deznădejde şi disperare) se numeşte Apatie, fiind situat în câmpul de energie care calibrează la 50. La acest nivel, individul are o viziune lipsită de speranță asupra lumii şi se lasă copleşit de autocompătimire şi de deznădejde. El devine victima câmpului de energie care favorizează evoluția cancerului.

Câmpul de deasupra sa este acela al Suferinței. Când fi se aduce la cunoştință un diagnostic, oamenii, mai ales dacă sunt tineri, se vor întreba, în mod firesc: „De ce tocmai eu?" Apoi vot fi cuprinşi de regrete, de sentimentul pierderii şi de descurajare. Lumea şi viața încep să pară triste, iar ei cad victime acestui câmp de energie. Dorim să accentuăm „câmp de energie", fiindcă este important să ne dăm seama de inocența individului aflat în situația respectivă. Ca urmare a propriei inocențe ne lăsăm copleşiți de acest câmp de energie.

Stadiul situat deasupra Suferinței este acela al Fricii, care predomină şi în cazul pacienților care se îmbolnăvesc de cancer. Frica, având o energie extrem de negativă, dispune acum, într-un câmp care calibrează la 100, de o forță superioară. De aici, lumea şi viața par înfricoşătoare, iar Dumnezeu - punitiv. Ce fel de Dumnezeu ne-ar lăsa să ne

îmbolnăvim de cancer? Viața însăşi începe să pară neatrăgătoare. Individul este tentat să se lase pradă descurajării, devine lipsit de energie, se abandonează procesului de distrugere şi, la nivelul inconştientului, îi permite bolii să progreseze.

De noi depinde să alegem să ne dorim ceva mai bun decât să fim nişte victime. Toți cei pe care-i cunosc şi care s-au vindecat de boli grave nu s-au resemnat să fie victime. Dimpotrivă, au început să aspire spre ceva mai bun. Au considerat că trebuie să existe o soluție cu un final mai fericit, aşadar au purces să investigheze şi să întreprindă cercetări în afara sferei medicinii convenționale. Au început prin a spune „Ei, doctore, asta este tot ce-mi poți oferi? Va fi nevoie de mai mult decât atât pentru a mă vindeca".

Din dorința de a se însănătoşi şi în urma frustrării lor, au început să se întrebe: „Există, oare, şi altceva care m-ar putea vindeca?" Acest lucru demonstrează că, iată, câmpurile de energie ale acestor emoții pot fi utilizate şi în mod constructiv. Răspunsul la întrebarea atâtor oameni este, fireşte: „Desigur". Ei încep să fie mândri de realizarea lor şi avansează spre un reper foarte important, numit Curaj, situat în câmpul de energie care calibrează la 200 şi care are de multe ori mai multă energie decât Frica. Încă şi mai demn de remarcat este că direcția câmpului de energie se modifică de la negativ, la neutru.

Câmpul de energie care înconjoară corpul uman este asemenea unei antene; când aceasta recepționează negativitate, atrage ceea ce este distrugător. Corpul, aflându-se exact în calea acestei energii distructive, este agresat de ea. Din cauza negativității şi a devastării care afectează organismul şi se manifestă prin intermediul său - în exemplul de față, cancerul - devenim conştienți că pe undeva trebuie să existe vreo greşeală şi ne vine ideea să începem să o căutăm. Poate că ea constă în felul în care am privit viața şi ne-am construit sistemele de convingere, ca şi în modul în care gândim despre propria persoană.

La nivelul Curajului, începem să avem mintea deschisă. Viziunea despre lume se schimbă şi pătrundem într-o lume a oportunităților în care uşile încep să se deschidă. Înainte, aveam mințile obtuze. Mintea consideră că deja cunoaşte răspunsul, însă când dispunem de curajul necesar începe să se deschidă şi să afirme: „Mai mult ca sigur, există şi răspunsuri despre care nu am habar. De fapt, nu ştiu nici măcar care ar fi întrebarea adecvată". În clipa în care începem să ne deschidem, căpătăm forța şi curajul necesare de a avea o minte deschisă. La nivelul 200, avem capacitatea de a înfrunta adevărul şi de a ne asuma responsabilitatea în ceea ce-l priveşte.

Cei care sunt victime nu-şi asumă această responsabilitate, în loc de asta se scuză: „Ei, ştii cum este, am contractat maladia asta din cauza unei bacterii" sau „Sunt bolnav fiindcă am luat un virus" sau, încă, „M-am îmbolnăvit din cauza celulelor cancerigene". De fiecare dată este vorba despre ceva din exteriorul lor şi de convingerea că sunt victimele acelor circumstanțe. Când avem mintea deschisă, ne este mai uşor sa admitem că s-ar putea să avem ceva de-a face cu asta şi că ceea ce se întâmplă în viață are legătură cu ceea ce reținem în minte, adesea în mod inconştient.

Câmpul de energie situat chiar deasupra celui al Curajului se numeşte Neutru. La nivelul acesta, săgeata este orientată în sus, iar câmpul de energie a crescut până la 250. Starea emoțională care îi corespunde este numită detaşare sau neataşare. Individul resimte un sentiment de împăcare cu viața şi o nouă libertate, mai cuprinzătoare, chiar şi în situații grave, pentru că toate evenimentele duc spre o aceeaşi nevoie de examinare a adevărului din noi înşine şi de stabilire a poziției noastre în privința lor, inclusiv a unei atitudini fataliste.

Fatalism este ceea ce simțeam pe durata satisfacerii serviciului militar, în cel de-al doilea război mondial, cu priviri- la gloanțe - dacă ne erau destinate, atunci aveau numele noastre înscrise pe ele, aşa că nu avea rost să ne

temem; dacă nu ne erau menite, nu aveau să ne nimerească. Această filozofie se mai poate numi şi „karma” - orice s-ar întâmpla, face parte din destin. Karma reprezintă felul în care trebuie să stea lucrurile, aşa că perspectiva fatalistă ne oferă o oarecare linişte a minții; suntem detaşați. Când bolnavul suferind de cancer ajunge în acest punct, spune: „Uite ce este! Dacă supraviețuiesc, supraviețuiesc şi dacă mor, mor. Înțelegi ce zic? Eu fac tot ce depinde de mine. Dacă reuşesc, bine, dacă nu - la fel de bine şi sunt pregătit pentru oricare din variante”. (cu alte cuvinte, resemnare în fața Voii lui Dumnezeu - din țărână suntem şi în țărână ne vom întoarce). Ne împăcăm cu ideea că protoplasma este inerent vremelnică.

Este, cu siguranță, o atitudine mai comodă decât să fim îngrijorați în legătură cu deznodământul situației, sau să ne plângem de milă, să ne lăsăm cuprinşi de mânie, resentimente, aroganță sau să negăm adevărul. Bolnavii pot chiar nega că suferă de cancer. Vor veni cu ideea că s-au vindecat, fără să fi întreprins ceea ce era necesar pentru a face din vindecare o realitate a vieții lor. Este un tip de gândire magică.

După ce depăşim această stare, ajungând la bunăvoință şi la o perspectivă prietenoasă asupra lumii, în care viața ni se pare provocatoare în sensul bun al cuvântului şi plină de speranță, descoperim că, „într-adevăr, există răspunsuri. Aşa este, sunt o mulțime de oameni printre noi care au suferit de maladii terminale, fatale (disperate) de fel şi chip, inclusiv cancer”.

În cazul acesta, am introdus intenția de a ne crea propria forță şi de a ne demonstra puterea, inclusiv acceptând faptul că putem scăpa de această boală şi că există modalități de vindecare. Trăim într-o lume plină de armonie, în care mulți oameni s-au însănătoşit de această maladie şi sunt absolut încântați să ne împărtăşească adevărul lor. Toate acestea, pentru că l-au perceput pe Dumnezeu ca fiind milostiv.

Cei aflați în câmpurile de energie de la baza Hărții Conştiinței îl concep frecvent pe Dumnezeu ca fiind

pedepsitor sau nu cred deloc în El. Cred, în schimb, într-o formă sau alta de autopedepsire, ori în durere şi suferinţă.

Transformarea din conştiinţă începe odată cu sentimentul de adecvare şi convingerea că trebuie să existe un răspuns. Ea se preschimbă, apoi, în bunăvoinţă şi devine câmpul de energie numit Iubire. Este un nivel de importanţă capitală, deoarece câmpul de energie al Iubirii este acela care vindecă, aşa cum o dovedesc toate organizaţiile recunoscute pentru capacitatea lor de vindecare, precum Alcoolicii Anonimi, *Un curs în miracole*, grupurile de terapie bazată pe credinţă şi altele.

Există chiar şi remisiuni sau vindecări spontane de aproape orice boală considerată lipsită de speranţă, evolutivă, cronica, netratabilă, pentru care nu s-a descoperit încă niciun remediu ştiinţific şi faţă de care medicina şi-a recunoscut neputinţa. Ştim că milioane de oameni s-au vindecat definitiv de boala alcoolismului, de exemplu. Vieţile lor s-au schimbat pentru că s-au folosit de nenorocirea care-i lovise ca de o rampă de lansare către o conştiinţă superioară, către trezire spirituală şi ca o modalitate de a-şi asuma un angajament faţă de ceea ce emană iubire (ne referim la iubirea necondiţionată, nu la iubirea condiţionată a lui: „Te voi iubi numai dacă faci aşa sau pe dincolo”.). Ajungerea la iubirea necondiţionată este începutul unui proces numit revelaţie, care, la rândul său, iniţiază eliberarea în creier a unor substanţe chimice numite endorfine, ce acţionează asupra minţii.

Toate aceste câmpuri de energie produc concomitent în creier modificări ale enzimelor. Apar şi modificări ale neurotransmiţătorilor, ca şi eliberarea şi permiterea accesului unor întregi populaţii de neuroni. Individul este, aşadar, transportat în câmpul de energie vindecătoare al iubirii şi se poale folosi după bunul său plac de milioane şi milioane de neuroni pe care oamenii aflaţi într-o stare emoţională negativă nu-i au la dispoziţie. (A se vedea *Harta funcţionării şi fiziologiei creierului* de la Capitolul 3.) Acestea sunt atuurile.

Pătrunderea în câmpul de energie al Iubirii Necondiționate declanşează, apoi, procesul de vindecare. Am constatat că vindecarea se manifestă într-un câmp de energie care calibrează în jurul valorii de 540 - câmpul de energie al inimii.

Cum facem să se manifeste autovindecarea? Trebuie să ne desprindem, în primul rând, de vinovăția inconştientă. Este, de asemenea, necesar să descoperim cum să aducem la suprafață faptele care ne fac să ne simțim vinovați, aşadar se impune să începem un proces de auto interogare. În acest punct, individul este de obicei cuprins de teamă. Spune: „Dacă deschid cutia Pandorei, voi fi copleşit de toată negativitatea şi vinovăția pe care le-am înăbuşit, le-am reprimat şi le-am alungat la marginea conştiinței o viață întreagă".

Este evident că avem nevoie de un fel de instrument, un fel de ghid practic de prelucrare a acestor gânduri şi sentimente pe măsură ce acestea îşi fac apariția. Pentru început, ne trebuie un context, un mod de a gestiona tot ce rezultă din acest proces de autoinvestigare şi care înseamnă a înțelege tot ce a stat la baza comportamentului nostru întreaga viață. În contextul potrivit pentru analizarea acestor adevăruri, vinovăția este automat alungată de o înțelegere superioară, care are drept consecință atât iertarea propriei persoane, cât şi a altora.

Se impune cu necesitate a ne da seama că n-am săvârşit decât un singur „păcat" în viața noastră, ba chiar l-am înfăptuit cu insistență şi în mod repetat. „Păcatul" de care ne facem vinovați este că tot ceea ce am săvârşit vreodată (intențiile, obiectivele noastre) a fost consecința convingerii noastre naive şi fundamental inocente că acel lucru ne va aduce fericirea. Este foarte important de ştiut asta şi să ne dăm seama că ceea ce am făcut la un moment dat a fost motivat de gândul că era ceva necesar pentru propria noastră supraviețuire şi că această supraviețuire era importantă pentru fericirea noastră.

Aspirația spre fericire se află la baza tuturor emoțiilor umane, nu-i aşa? De fapt, premisa de bază, fundamentală şi cea mai primitivă iluzie dintre toate este aceea după care corpul ar sta la originea fericirii. De aceea, frica de moarte se traduce de fapt prin: „Dacă nu mai dispun de corp, dispare şi sursa fericirii mele. Voi pierde conştiința însăşi".

Persoanele de o înaltă spiritualitate nu mai pun semn de egalitate între realitate şi corpul fizic. Dacă noi suntem conştiința universală sau conştiința însăşi (unde îşi are obârşia cunoaşterea a ceea se petrece cu mintea şi cu trupul), atunci corpul este treapta cea mai de jos a scării. Trebuie să renunțăm la emoțiile negative, să încetăm să le mai înăbuşim, să le mai reprimăm. Tehnica ajutătoare în acest sens este ca, pe măsură ce acestea răsar în conştiință, să nu le mai opunem rezistență.

Este important să nu scăpăm din vedere faptul că, în realitate, conştiința în sine este fundamental inocentă. Natura conştiinței este inocența copilului. Cum am ajuns să ne formăm, pe măsura înaintării în vârstă, convingerile din prezent? Privim un copil şi constatăm cât este de inocent şi de naiv; este complet lipsit de viclenie. Ştim că motivațiile lui sunt pure, cel puțin în accepțiunea noastră despre puritate.

Această inocență primară devine conştiința de mai târziu a adultului, deoarece condiționările pe care copilul şi le însuşeşte sunt, de fapt, reprogramabile datorită naturii însăşi a acestei inocențe. Deoarece copilul este inocent şi naiv, el începe să creadă tot ce aude, inclusiv ideile care se vor concretiza mai târziu în boala canceroasă; îi vor rămâne în minte gânduri care au de-a face cu blamarea de sine şi cu teama, gânduri care îl fac să se considere respins din cauza diverselor manifestări ale limitărilor umane.

Pentru vindecarea cancerului, avem nevoie de dorința de a ne vindeca noi înşine prin compasiune, care ne parvine de la Sinele mai vast, mai înalt. Trebuie să înțelegem şi că toate aceste slăbiciuni au izvorât - ca urmare a inocenței noastre - din sistemul de convingeri care s-a exprimat în viața de

fiecare zi sub forma certitudinii că, dacă procedăm într-un anumit mod sau reuşim sa obținem un anumit lucru, vom fi fericiți. Suferința sau pierderile ne afectează deoarece am considerat că ceva anume se va constitui în sursa fericirii noastre şi ne pare rău după ceea ce credeam a fi această sursă. Ne supărăm fiindcă întâlnim obstacole între noi şi intențiile noastre, între ceea ce ne dorim şi ceea ce considerăm a fi izvorul fericirii noastre. Supărarea se transformă, mai târziu, în sentimente de vinovăție.

Revenind la Harta Conştiinței, ne putem întreba: „Ce iluzie am hrănit în conştiință şi se manifestă acum sub forma cancerului?" Toate aceste niveluri, de la acela al Curajului în jos, favorizează manifestarea unui câmp de energie negativă în care cancerul se poate dezvolta. Iluzia pe care ne-am făcut-o este aceea că sursa fericirii noastre se situează în exterior, că ceva din afara noastră are capacitatea de a ne face fericiți. În clipa în care renunțăm la forța pe care o deținem şi o proiectăm în exterior, ne regăsim într-un câmp de energie negativă şi ne constituim în victime.

Unul dintre obiectivele inconştiente ale egoului este acela de a demonstra că suntem victime, iar încercarea pe care o constituie îmbolnăvirea de cancer ne cere să decidem dacă vom continua sau nu să credem lucrul acesta, aşa cum fac atâția alți oameni din lumea aceasta. Egoul preferă să aibă dreptate, chiar dacă asta ne-ar costa viața, decât să renunțe la atitudinea că el este victima inocentă, iar răufăcătorul este ceva din afara sa. (Aceasta este paradigma fundamentală a victimologiei.)

Odată ce ne dăm seama de asta şi recunoaştem adevărata noastră inocență, nu mai avem nevoie de pseudoinocența victimizării, pentru că nu există nicio victimă. De la bun început n-a existat decât un sistem de convingeri pe care ni l-am însuşit din inocență.

Gândul că succesul ne aduce fericire, de exemplu, este probabil cel mai cunoscut sistem de convingeri de acest gen. Aşa cum numeroşi oameni de afaceri de vârstă mijlocie care

au cunoscut succesul ştiu, din tot succesul nu se aleg decât cu dureri de cap zilnice, cu o imensă epuizare, câteva procese în instanță şi cu ceva lăcomie şi invidie din partea colaboratorilor lor. Aceşti oameni se întreabă: „Unde este toată fericirea pe care se presupunea că mi-o va aduce succesul? Mi-a procurat câteva plăceri, este adevărat: o maşină de lux, nişte haine de marcă, o reşedință frumoasă într-un cartier select". Dar lucrurile acestea nu înseamnă a fi fericit.

Succesul monden nu aduce fericirea. Deziluzia şi sentimentele de vinovăție apar ca rezultat al senzației că ne-am vândut şi am trădat adevărul despre noi înşine.

Pentru a ne vindeca de cancer sau de orice altă boală, trebuie să intrăm din nou în legătură cu inocența noastră intrinsecă şi să reafirmăm adevărul despre ceea ce suntem în realitate - acesta a rămas absolut neafectat de toate evenimentele noastre de viață. Trebuie să recunoaştem încă o dată acel nivel al conştiinței de sine care se situează deasupra tuturor evenimentelor din planul lumesc. Ceva din noi rămâne la fel, indiferent ce s-ar întâmpla în viața noastră. Ceva rămâne neschimbat. Este acel „ceva" cu care ne trezim dimineața - înainte chiar de a ne da seama unde ne aflăm, în ce zi suntem, înainte de a ne aminti ce avem de făcut în ziua respectivă.

Când ne trezim în acea stare de conştiință, suntem mult mai aproape de adevărul propriului nostru sine mai înalt. Ne dăm seama că acesta din urmă este cu desăvârşire neafectat di evenimentele vieții şi mai presus de ele. Doar atunci când conştiința coboară în lumea gândirii concrete, ne spunem: „O, da, azi este luni" şi „O, da, trebuie să plec". Şi chiar asta facem, ne îndepărtăm de adevărata noastră ființă, care se situează deasupra acestor detalii. Învățăm să ne însuşim din nou capacitatea de a hotărî ce atitudine să adoptăm în legătură cu întâmplările din viața noastră şi față de toate lucrurile acelea care aduc după o sine o imensă constrângere.

Putem să le cădem victimă sau le putem privi ca pe o rampă de lansare spre transcendență.

În primul rând trebuie să renunțăm la sentimentul inconştient de vinovăție. *Un curs în miracole* este o învățătura despre iubire, iertare şi eliberare de teamă. Mulți dintre cei pe care-i cunosc, oameni care s-au vindecat de cancer, scleroză multiplă şi alte afecțiuni debilitante, au reuşit acest lucru în urma acestui curs sau a altora similare. Toate acestea sunt menite să ne arate cum să ne schimbăm perspectiva, cum să renunțăm să ne mai învinovățim pe noi înşine sau pe alte persoane, cum să renunțăm la vinovăție şi la frică, şi cum să devenim dispuşi a fi iubitori, iertători şi plini de compasiune.

De aici se naşte dorința de a înțelege; în autovindecare aproape că este nevoie să ne luăm pe noi înşine în brațe, devenind plini de compasiune şi capabili să ne vindecăm pentru că în noi toți există un vindecător. Purcedem apoi la vindecarea omenescului. Cum ne debarasăm de ego? În niciun caz facându-ni-l duşman, încercând să-l agresăm sau adoptând o atitudine adversă față de el, ci iubindu-l pentru simplul fapt că există. Prin compasiune, iubire şi înțelegere ne dizolvăm, efectiv, egoul.

Dacă recurgem la introspecție, ne vom da seama că tot ceea ce am greşit în viață s-a întâmplat din inocență; când ne vom dori cu adevărat să înțelegem acest lucru, rănile ni se voi vindeca din pură compasiune. Dacă procedăm în mod similar cu ceilalți oameni şi renunțăm la tentația de a manifesta un comportament critic față de noi înşine sau față de ceilalți, propriul nostru câmp de energie începe să se deplaseze în direcție pozitivă. Cancerul nu se poate dezvolta într-un câmp de energie pozitiv, ci doar în unul negativ.

Privind Harta Conştiinței, putem observa că Iubirea de la nivelul 500 ne este accesibilă tuturor. Este un fel de angajament pe care ni-l luăm față de iubirea necondiționată. Dar ce este genul acesta de iubire? Nu vorbim despre emotivitatea, sentimentalismul, ataşamentul, dependența şi controlul celuilalt, gen Hollywood. Ne referim, în schimb, la

intenția - cel mai bine descrisă ca o atitudine plină de iubire - de a ne angaja să cultivăm şi să susținem viața indiferent de forma pe care o îmbracă.

Viața pulsează la fel şi într-un sfânt, şi într-un criminal. Viața, adevărul şi frântura de Dumnezeu din noi nu emit judecăți critice. Viața pulsează în noi în mod egal. Aşa cum scrie şi în Scripturi, ploaia ne udă pe toți la fel.

Renunțarea la judecarea critică este lecția pe care o avem de reținut din acest exemplu. Viața pulsează în noi toți la fel pentru a-i permite iubirii necondiționate să sprijine adevărul fiecăruia dintre noi. Propria noastră capacitate de autovindecare depinde de acceptarea următoarei idei: „Cu ajutorul lui Dumnezeu, dispun de puterea necesară de a lua decizia de a întreprinde travaliul interior necesar pentru a determina vindecarea acestei boli". Iată diferența între a trata, a tămădui şi a vindeca. Tratarea înseamnă ameliorarea unui simptom, tămăduirea înseamnă învingerea bolii, iar vindecarea se referă la individ în ansamblul său.

Ne oprim asupra intenției de a obține liniştea sufletească, pentru că acesta este rezultatul ultim al vindecării. Consecința ei firească este pacea interioară; nu indiferența la ce i se întâmplă corpului, ci transcenderea preocupării noastre față de acesta, încetăm să ne mai identificăm cu acea corporalitate. Ea ne aparține, face parte din noi, însă există în noi fiindcă ne dăm seama că suntem mai mult decât trupul fizic.

Vindecarea de cancer depinde de realizarea adevărului că noi suntem aceia care decidem că reprezentăm ceva superior trupului fizic şi că stă în puterea conştiinței să apeleze la vindecătorul dinlăuntrul nostru, iar noi să începem să utilizăm câteva dintre tehnicile de conştiință descrise aici.

Ne întrebăm: „îmi pot, oare, îngădui mie însumi să mă vindec? Boala de care sufăr este curabilă? Ce anume din persoana mea are nevoie de vindecare?" Totuşi, încă nu reuşim să aflăm efectiv ce trebuie vindecat cu precădere în cazul nostru.

În cei câțiva ani în care am suferit de diverticuloză severă recurentă, a trebuit, la un moment dat, să mă internez în spital ca să mi se administreze de urgență transfuzii de sânge. Cu ultimul prilej, era aproape să mor. Am urmat aceste principii de bază şi boala s-a ameliorat. A intrat câțiva ani în remisie, dar când s-a întâmplat ceva deosebit în viața mea, a recidivat din nou. Era cel mai grav atac de diverticuloză de până atunci. Durerea era copleşitoare, crampele, sângerarea şi restul simptomelor au reapărut - de data aceasta de o severitate extremă - şi m-am întrebat: „Ce semnificație au toate acestea? De ce mi se întâmplă tocmai acum?" Am început o introspecție interioară pe aceste teme şi, în timp ce parcurgeam acest proces, în minte mi s-a strecurat o tehnică ce presupunea să mă întorc mult, mult înapoi în timp, pentru a descoperi semnificația exactă, clară care stătea la originea acestei afecțiuni specifice (reprimarea sentimentelor negative pentru că mă simțeam vinovat din cauză că le aveam).

Pentru cei mai mulți dintre noi, urmarea regulilor generale care duc la vindecare este suficientă pentru declanşarea însănătoşirii. Unora dintre noi, însă, afecțiunea de care suferim ne oferă o lecție sau un mesaj foarte individualizate. Boala se va ameliora, însă în organism va rămâne o urmă a sa, ori este posibil să recidiveze. Aceste fenomene au loc pentru a ne avertiza conştiința că a fost omis un mesaj ascuns important şi că ne-a mai rămas ceva de învățat; aceasta este adesea consecința unui tipar karmic.

Mesajul către noi toți este că aceste provocări majore ale vieții pot duce la transformări de anvergură şi la beneficii spirituale nemaivăzute. Corpul fizic este vremelnic, pe când spiritul nu este influențat de trecerea timpului. Acceptarea acestei realități conduce la o şi mai mare conştientizare, respectiv la transcenderea conceptului de însănătoşire văzută ca o cucerire.

Afirmația pare paradoxală, mai ales că speranța de vindecare este adesea inițiatoarea procesului de dezvoltare spirituală.

Atunci când boala constituie un impuls pentru dezvoltarea spirituală, ea debutează adesea la nivelul fricii, căruia i se asociază supărare şi păreri de rău însoțite de sentimente de vinovăție. Odată cu resemnarea şi acceptarea bolii, acestea încep să se atenueze, iar dezvoltarea spirituală este prețuită pentru ea însăşi. În final, odată cu profunda renunțare, soseşte şi momentul în care este abandonată renunțarea însăşi, iar însănătoşirea este lăsată în voia lui Dumnezeu. Etapa aceasta poate, de asemenea, să aducă la lumină conceptele şi înțelegerea naturii karmei, care constituie ea însăşi un studiu plin de subtilitate. Care este, însă, semnificația noțiunii de „karmă" din perspectiva pragmatică? Să fie doar o simplă teorie sau o realitate demonstrabilă?

În sensul generic cel mai larg, karma exprimă întregul patrimoniu - fizic, mental şi spiritual - al unui individ, adică semnificația contextuală a umanului/omenescului moştenit, cu toate implicațiile şi predispozițiile sale genetice. În cazul cercetărilor legate de conştiință, se poate afirma că viața însăşi nu poate fi nimicită, ci îşi poate schimba doar manifestările fizice în forme de energie pură. (Afirmația aceasta calibrează la 1.000.) Astfel, viața omenească poate fi înțeleasă ca o oportunitate prețioasă pentru transcenderea limitărilor prin intermediul clasicei anulări a karmei negative şi a deținerii avantajului de dobândire a unei karme pozitive. Toate acestea, însă, în virtutea capacității de manifestare a libertății de alegere, constituie, de fapt, tendințe. Odată cu profunda renunțare la voința personală, în final se manifestă dispariția temerii față de însăşi moartea fizică.

Dacă binecuvântăm cancerul de care suferim, spunându-i: „îți mulțumesc pentru că îmi oferi forța necesară pentru transformarea conştiinței şi pentru dezvoltarea spirituală", în final vom ajunge să fim extrem de recunoscători. Numeroşi oameni care s-au vindecat de acest gen de afecțiuni privesc la ceea ce li s-a întâmplat în trecut şi spun: „Cât sunt de recunoscător pentru că boala aceea s-a manifestat în viața

mea! A fost declanşatorul trezirii mele spirituale”. Un beneficiu al acestor afecțiuni cu potențial letal îl constituie faptul că ele demontează ideea împărtăşită de cei mai mulți oameni îndeobşte prea ocupați cu treburile vieții de fiecare zi ca să se îmbarce într-o căutare interioară - că moartea fizică este necesarii pentru începerea unui travaliu spiritual temeinic.

Cap. 15 - Despre moarte şi a muri

Moartea şi fenomenul morții ar putea fi considerate un adio pe care ni-l luăm de la corp. Să sperăm că, până la sfârşitul capitolului de față, vom reuşi să privim aceste procese dintr-o perspectivă mai pozitivă decât până acum. Vă voi face cunoscute cunoştințele acumulate în urma experienței clinice şi a cercetărilor pe care le-am efectuat, ca şi în urma experienței proprii, într-un mod pe care nu l-am mai utilizat niciodată înainte. Vă voi împărtăşi trăirile mele legate de moarte şi de fenomenul morții, precum şi ce am aflat eu însumi despre acestea.

Participanții la conferințele mele au fost de părere că acest lucru nu este realizabil pentru că unele persoane ar putea fi mai puțin complexe şi ar putea să nu înțeleagă fenomenele. Dimpotrivă, am constatat că cei implicați în travaliul spiritual le pricep imediat, fără cea mai mică problemă.

Vom apela, pe parcurs, la Harta Conştiinței deoarece, abordând tematica morții şi a fenomenului morții, ne vom referi la conştiință şi la două dintre lucrurile care îi înspăimântă cu adevărat pe oameni. Unul este experiența fizică în sine, iar celălalt este ceea ce-şi imaginează ei a fi pierderea conştiinței a ceea ce se întâmplă în jurul lor, a conştiinței de sine şi a conştiinței existenței însăşi.

Vom aminti din nou nivelurile conştiinței care figurează pe Hartă. Imaginea prezintă egoul uman sau sinele cu „s” mic la care obişnuim să ne referim când spunem „eu” sau „eu însumi”. În mijlocul scalei se află nivelul cunoscut sub numele de Curaj. Dedesubtul său săgețile tuturor stărilor emoționale sunt orientate în sens negativ, calibrate în funcție de energia şi forța lor relative. Apatia, de exemplu, are mult mai puțină energie decât Frica, ce calibrează la 100. Sentimentul de Vinovăție calibrează la nivelul 30, Apatia sau

deznădejdea la 50, Suferința şi părerea de rău la 75, Teama - sub forma îngrijorării şi anxietății - calibrează la 100. Dorința, dorința mistuitoare şi necesitatea de a avea un lucru, calibrează la 125. Mânia urcă până la 150, iar Mândria la 175.

Prin afirmarea adevărului, în cazul de față că adevărata viață urmează abia după viață (un adagiu de mare importanță), atingem nivelul 200, în care adevărul este discernut de falsitate. Cele mai multe temeri de moarte sunt rezultatul incapacității de a înțelege şi de a cunoaşte faptul că adevărata viață urmează după viață şi că ea este indestructibilă. Asemenea materiei şi energiei, viața îşi poate schimba doar modalitatea de expresie (calibrează ca fiind adevărat). Când spunem adevărul, constatăm cum câmpul de energie negativă începe să se orienteze în sus, în sens pozitiv. Pe măsură ce avansăm spre conştientizarea mai deplină a Sursei vieții însăşi, ajungem la stările superioare ale Iubirii şi Bucuriei. Apoi ne ridicăm până la nivelul de 600, în care apare o tranziție către o paradigmă diferită şi experimentarea unei stări de a fi în care nu ne mai identificăm cu un corp fizic separat, individual, începem să descoperim adevărul cu privire la cine suntem cu adevărat. Lărgirea conştiinței depăşeşte limitele sinelui individual finit.

În partea dreaptă a nivelurilor de conştiință, pe Hartă sunt trecute emoțiile corespunzătoare fiecărui nivel în parte. La baza scalei, sentimentul ruşinii şi ura de sine însoțesc sentimentul de Vinovăție. Procesul care are loc în conştiință are o orientare distructivă. Apatia se asociază cu deznădejdea şi disperarea, iar în conştiință are loc o pierdere de energie. Suferința se asociază cu regretele, sentimentul pierderii şi cu descurajarea. Procesul can are loc în conştiință este sentimentul de a se simți abătut. Frica se asociază cu îngrijorarea şi anxietatea; frica se referă la viitor, ceea ce are drept consecință un proces de contracție. În general, când se gândesc la moarte, oamenii o asociază cu suferința şi teama. Ei ar putea însă trece şi la o stare superioară - numita Mânie

- fiindcă sunt mânioşi şi nutresc resentimente în legătura cu întreaga experiență, ceea ce-i face să-i poarte ranchiună.

Pe măsură ce avansăm, ajungem la nivelul numit Mândrie, care calibrează la 175. La acest nivel ne simțim mult mai bine decât în stările inferioare, numai că, din nefericire, mândria este însoțită de negare. Trebuie să învățăm cum să depăşim o parte din această negare. Ea se naşte din teamă, însă odată ce teama este înțeleasă, negarea dispare şi individul poate înainta până la nivelul Curajului, care, calibrând la 200, are o forță mult mai mare.

Câmpul de energie al Curajului reprezintă capacitatea emoțională de a face față situației, de a ne adapta la ea şi de a soluționa evenimentele de viață, deoarece a spune adevărul despre un lucru ne face mai puternici. Menținerea unei atitudini constant pozitive ne poate face să avansăm la starea de Bunăvoință (calibrează la 310), în care afirmăm: „Vreau să cunosc adevărul în această privință de dragul adevărului însuşi". În această situație, câmpul de energie se intensifică fiindcă în interiorul său se manifestă intenția de a afla mai mult despre un țel şi capacitatea de a accepta condițiile sale predominante.

Mai jos de nivelul conştiinței de 200 se renunță la forța personală, ceea ce are drept consecință resimțirea de îndoieli şi diminuarea încrederii în propria persoană. Asentimentul de a examina chestiunea se soldează cu o minte deschisă, ceea ce ne propulsează la nivelul 350 - denumit al Acceptării - care reprezintă un atu important pentru împăcarea cu perspectiva mortalității. La nivelul acesta intrăm din nou în posesia propriei forțe şi începem să ne simțim adecvați şi încrezători. Este începutul transformării din conştiință. Se conştientizează că: „Eu însumi sunt izvorul propriei fericiri şi sunt capabil să aflu adevărul de unul singur". În final, putem avansa chiar până la câmpul de energie al Iubirii, la 500, unde se manifestă capacitatea şi angajamentul de a hrăni şi susține viața, precum şi tendința de a fi iertător. Odată cu ele se naşte revelația cu privire la un câmp de energie numit al

Bucuriei, care calibrează la 540, fiind asociat cu vindecarea şi recunoştința. Bucuria aduce după sine seninătate interioară şi se caracterizează prin compasiune, care reprezintă abilitatea de a vedea ce se ascunde în inimile altora. Se manifestă, de asemenea, predispoziția de a iubi şi de a nu judeca critic viața sub toate manifestările sale.

Transformarea are loc în tăcere şi iată că avansăm la starea denumită a Păcii - sau pacea lui Dumnezeu - care calibrează la 600. Sentimentul asociat cu aceasta este, în fine, extazul şi, ulterior, apar stări progresive de iluminare. Am putea simți că suntem înconjurați de lumină. Când intrăm într-o stare inefabilă, aceasta este atât de specială încât devine imposibil de descris. Importanța pe care i-o acordam corpului dispare, iar acesta devine irelevant. Uităm de el deoarece corpul se asociază cu identificarea cu un sine separat, limitat. În stările mai iluminate se manifestă o uimitoare expansiune a conştiinței şi lipsa identificării atât cu trupul, cât şi cu sinele personal. La câmpuri de energie de peste 600, se întâlnesc stări în care te simți complet, întreg şi unit cu tot ce înseamnă viață, precum şi cu Dumnezeu.

Smerenia are drept efect crearea unei minți deschise. O minte deschisă se întreabă pentru prima dată: „Ce este adevărul? Te rog, Doamne, ajută-mă să-mi deschid mintea pentru a cunoaşte, în interiorul propriei mele conştiințe, ce înseamnă adevărul”.

Aşteptările noastre cu privire la moarte ne reflecta concepțiile despre Divinitate. Astfel, un individ aflat la nivelul Neutru, de 250, va vedea lumea ca fiind suportabilă. Întreaga experiență, inclusiv moartea, vor fi privite ca tolerabile, iar Dumnezeu va fi considerat o adevărată eliberare. Nivelurile mai joase presupun teamă de Dumnezeu, sentimente de vinovăție şi expectativa ca divinitatea să fie foarte răzbunătoare, ca urmare a predominării geloziei şi urii. Dumnezeul urii se situează aproape de baza hărții şi este zugrăvit ca o entitate care urăşte omul în umanitatea sa, ceea

ce este, desigur, o idee paradoxală din moment ce Dumnezeu este creatorul nostru.

Odată ce avansăm la nivelurile adevărului, experimentăm viața, lumea şi evenimentele sale, inclusiv moartea, aşteptându-ne ca toate acestea să fie pozitive. Dumnezeu devine, de data aceasta, promițător şi dătător de speranță. Acum putem considera moartea ca pe o imensă eliberare şi o pătrundere într-o mult mai mare expansiune a conştiinței şi a conştiinței universale, cunoscută sub denumirea de Rai. (Adevărurile recent dezvăluite de cercetările asupra conştiinței arată că Raiul are numeroase sfere)

După ce depăşim nivelul Acceptării, fapt care se realizează prin redobândirea capacității noastre de cunoaştere, ajungem într-o stare unde predomină iubirea, alături de iertare şi înțelegere, şi unde încep să-şi facă apariția revelațiile şi conştiința faptului că întreaga viață emană iubire. Ne dăm seama că iubirea este prezentă pretutindeni, motiv pentru care la acest nivel îl percepem pe Dumnezeu ca fiind milostiv şi o întruchipare a iubirii ce nu pune condiții. Înțelegerea faptului că iubirea este o realitate fundamentală duce la starea de bucurie interioară din care ia naştere compasiunea şi transfigurarea conştiinței, care ne dezvăluie perfecțiunea întregii creații. Sesizăm unitatea vieții în ansamblul său, ceea ce duce la apariția stării de beatitudine. La acest nivel se manifestă şi stări de extaz şi iluminare, în care individul devine lucid şi conştient de unitate şi unicitate.

La nivelul 600, trecem de la câmpurile conştiinței obişnuite la cele denumite neliniare. În jurul valorii de 600 se situează cele mai avansate stări de trezire spirituală şi de conştiință, numite „nirvana” şi „iluminare”.

Fiindcă cele relatate anterior ar putea să vi se pară prea filosofice sau excesiv de teoretizate, în continuare vă voi descrie ceea ce am aflat în contextul clinic, pe parcursul multor ani de cercetări, şi ceea ce cunosc din experiență personală. Ulterior, vom dispune de o arie de referință mai pragmatică privitoare la ceea ce implică, în realitate,

experiența morții. Mă voi întoarce la evenimente din copilărie şi voi relata anumite lucruri care mi s-au întâmplat, precum şi ce legătură au avut acestea cu întâmplări de mai târziu.

Când aveam vreo doisprezece ani, mă angajasem ca distribuitor de ziare în nordul Wisconsin-ului. Într-o noapte era foarte frig, sub 0 grade, şi simțeam că parcă îngheață şi inima în mine. Am săpat un mic adăpost în partea laterală a unui morman uriaş de zăpadă şi m-am strecurat înăuntrul său. Zăpada se înălța, pe refugiul autostrăzii, la vreo şase metri, aşa încât m-am cățărat în adăpostul pe care-l săpasem şi m-am ghemuit acolo ca să mă adăpostesc de vântul violent care bătea necontenit. Trecuseră doar câteva secunde de când mă aflam în acel adăpost improvizat, când am simțit o mare relaxare şi m-a învăluit o căldură profundă. Era o stare nespus de plăcută şi am început să uit de corp. Acesta părea, efectiv, să nu mai existe şi a coborât asupra mea o stare incredibilă de linişte binecuvântată. Eram înconjurat de lumină, iar lumina aceasta parcă mă putea atinge şi era dimpreună cu mine, ca o conştiință infinită şi iubitoare care învăluia şi dizolva totodată. Eu m-am dizolvat şi am devenit una cu acest câmp infinit fără de-nceput şi fără de sfârşit; era adimensional şi în afara timpului.

Starea aceea de trăire a autenticului Sine a durat eoni în şir, o eternitate. Experiența a fost deplină, atotcuprinzătoare, în afara limitelor temporale, plină de seninătate şi desăvârşită. Nimic nu lipsea, nimic nu fusese omis şi nu mai era nimic de adăugat. Era o stare de adâncă Iubire, Seninătate şi împlinire indescriptibilă.

A început cu un sentiment interior de uşurare, urmat de bucurie tăcută şi extaz, apoi a trecut dincolo chiar şi de extaz. A depăşit starea de beatitudine şi s-a transformat într-o stare eternă, infinită, lăsând mult în urmă conştiința obişnuită. În mod surprinzător, Sinele este mult mai personal decât egoul. La scurt timp după aceea, tatăl meu a descoperit unde mă adăpostisem şi m-a scuturat ca să-mi revin. Părea extrem de

supărat, mă privea cu îngrijorare şi mi-a spus: „Să nu mai faci niciodată aşa ceva! Nu ştii că ai fi putut muri de frig?”

Nu dispuneam de niciun termen de referință pentru a-mi explica această experiență, pe care nu ştiam nici măcar cum s-o numesc. În orice caz, a fost o experiență foarte profundă şi, din perspectiva adolescentului care eram, n-aş fi avut cuvinte s-o descriu. Nici tatălui meu nu-i puteam vorbi despre asta, fiindcă nu ar fi reuşit să o înțeleagă. În plus, în momentele acelea era foarte speriat, aşa că nici unul dintre noi doi nu şi-ar fi dat seama ce se petrecuse sau ce semnificație aveau cele întâmplate.

Pe atunci nu existau cărți care să descrie „experiențe în apropierea morții”. Filmul *Resurrection* a apărut pe piață abia în ultima decadă. (Apropo, el redă cu multă acuratețe fenomenele clinice.) Toți cei care au trecut prin acest gen de experiențe atestă adevărul celor relatate de personajul feminin din film. Femeia respectivă murise într-un accident de maşină. Este povestea adevărată a unei persoane care a fost declarată în moarte clinică pe masa de operație; ea şi-a părăsit corpul şi a experimentat aceeaşi stare incredibilă, infinită, pe care am descris-o şi eu.

Tatăl meu şi cu mine nu aveam niciun sistem de referință în care să fi încadrat această întâmplare, deci nu o puteam înțelege şi, cu toate că am amintit-o în trecere, nici el nu a ştiut ce să spună despre ea. Mai mult decât atât, în momentul acela era prea speriat de ce mi s-ar fi putut întâmpla, aşa că episodul respectivul nu a mai revenit niciodată în conversațiile noastre. Nu l-am înțeles decât mult mai târziu, când eram deja în vârstă.

Pe la treizeci de ani, mă aflam efectiv pe patul de moarte în urma unei afecțiuni evolutive foarte serioase. Zăceam întins, în stare gravă, aproape muribund, şi deodată, spre marea mea surpriză, m-am pomenit la vreo trei metri deasupra trupului meu fizic. Iată-mă undeva în spațiu, într-un corp neafectat de boală, transparent şi eteric. Eram imponderabil şi-mi păstrasem toate facultățile: puteam gândi,

raționa, vedea şi auzi. M-am uitat în jos, la corpul fizic care zăcea în pat, la vreo doi metri şi jumătate sau trei sub mine; acesta părea gata să moară, iar „eu” eram în afara sa, privindu-l de undeva de sus, ştiind fără niciun dubiu că, în realitate, sunt cu totul altceva decât corpul acela. (Pe atunci, nu auzisem încă despre călătoriile în afara corpului.)

În timpul acestei afecțiuni foarte grave, am fost cu totul desprins de corpul fizic, însă, cum nu sosise momentul să plec, la un moment dat a trebuit să mă întorc în el. Mi-am revenit după acel episod şi am continuat să trăiesc, însă mai târziu boala a recidivat, iar starea de sănătate mi s-a deteriorat din nou. De data aceasta era foarte grav; chiar mă aflam în pragul morții. Mă simțeam în culmea deznădejdii, eram într-o stare infernală, de completă neajutorare, de disperare absolută şi aveam impresia că nu mă despărțeau decât câteva clipe de părăsirea, o dată în plus, a trupului fizic.

Pe atunci, eram agnostic de vreo douăzeci de ani. Cu toate aceste experiențe incredibile în care fusesem altceva decât un corp fizic, încă nu aveam un sistem de referință la care să le raportez. Eram agnostic şi pe punctul de a mă stinge din viață. Deodată, am rostit: „Dacă există Dumnezeu, îi cer să mă ajute acum”, după care am alunecat în inconştiență.

Când mi-am recăpătat cunoştința, în mine se petrecuse o transformare majoră şi completă. Nu mă mai identificam în niciun fel cu un corp fizic distinct. Acesta îşi vedea de treburile zilnice, făcea tot ce trebuia făcut, însă eu rămâneam într-un câmp de energie infinită. Forța şi dimensiunea sa erau de nedescris. În interiorul lui, eram în deplină siguranță şi neclintit ca o stâncă. În acelaşi timp, simțeam o extremă blândețe şi duioşie care mă țineau în îmbrățişarea lor infinită şi iubitoare. Corpul se deplasa spontan, ca şi când n-ar fi existat în el o voință individuală, o minte sau o entitate de genul sinelui individual. Am trăit în starea aceasta câteva luni şi tot nu îmi dădeam seama ce se întâmpla cu mine. Nu am vorbit nimănui despre asta fiindcă nu ştiam cum aş fi putut

să descriu ce se petrecea. Era ca şi când aş fi trecut de la întunericul absolut şi de la sentimentul de a fi complet rupt de Dumnezeu, la o stare în care tot ce stătuse înainte între mine şi El fusese înlăturat, iar acum mă aflam în Prezența Sa Nemărginită.

Abia în ultimele decenii au devenit cunoscute în cercuri mai largi experiențele din apropierea morții. Istorioarele clasice scrise în epoca victoriană erau cunoscute doar de un număr foarte restrâns de persoane; acum există o sumedenie de cărți pe această temă. Sondajele au arătat că aproximativ şaizeci şi cinci la sută din populație îşi aminteşte să fi trăit experiențe în apropierea morții sau călătorii în afara corpului.

Mai târziu, am descoperit că era o tehnică pe care puteam învăța să o reproducem după dorință. Am aflat că existau o mulțime de oameni care îşi părăseau corpul spontan sau intenționat. Unii se năşteau cu acest har, pe când alții se aşezau să mediteze şi experimentau aproape imediat acest fenomen.

Ca medic clinician şi om de ştiință, am devenit interesat de fenomen şi am descoperit o organizație de orientare ştiințifică în care acesta era studiat. Am citit *Călătorii în afara corpului* de Robert Monroe, după care am vizitat Institutul Monroe, unde am participat la o şedință de instruire pe durata a zece zile. Cei de la Institut au casete audio pe care este înregistrată o frecvență care determină creierul să atingă o anumită stare alterată de conştiință, în care individul poate părăsi corpul după dorință. În acelaşi context am aflat că oamenii care nu beneficiau din naştere de capacitatea de a atinge starea aceasta sau care nu şi-o însuşeau spontan, puteau învăța să realizeze acest lucru. Scopul acestor informații este acela de a afla că suntem distincți de propriul trup, că suntem ceva mai grandios decât corpul fizic şi că acesta din urmă ne aparține, fără, însă a ne îngrădi.

Cele mai inspirate scrieri pe tema morții şi a fenomenului morții sunt acelea ale Elisabethei Kubler-Ross *(Despre moarte şi a muri),* care deschid pentru întâia oară acest subiect

discuției şi permit familiarizarea cu ceea ce era considerat până atunci un subiect tabu. Stadiile enunțate de ea sunt, acum, destul de bine cunoscute.

Fireşte că la început negarea este des întâlnită - ca primă modalitate de a depăşi şocul - şi că moartea fizică este o teamă comună cu substrat biologic primar pentru ființele conştiente în general, care, de-a lungul mileniilor, au născocit nenumărate căi de a evita moartea şi de a rămâne în viață ca indivizi.

Tehnicile de supraviețuire au evoluat ca funcții ale inteligenței biologice exprimate sub forma învățării şi a memoriei speciei. În vreme ce formele de viață mai elementare fac subiectul morții biologice protoplasmice, ființele umane sunt singurele care o pot anticipa cu ajutorul presimțirilor. Negarea este unul din mecanismele fundamentale ale egoului de a se proteja de frică. Odată cu renunțarea la negare, îşi face apariția teama de încetarea existenței pentru că egoul - dată fiind identificarea sa cu corpul fizic - este lipsit de cunoaşterea spirituală.

În încercarea de a amâna inevitabilul, egoul/mintea recurge apoi la stadiul „negocierii", când existența lui Dumnezeu este recunoscută, iar acesta este implorat să intervină în favoarea egoului. Mânia erupe odată cu pierderea controlului şi cu înfruntarea esenței egoului narcisic, a cărui voință infantilă întâlneşte un obstacol insurmontabil, neputând face ceea ce şi-ar dori. Nu pare corect ca dorințele acestuia să nu fie luate în seamă, ba chiar să fie negate. Toate acestea trezesc suferința şi jelirea pierderii unui viitor anticipat - continuarea la nesfârşit a existenței individuale.

La baza tuturor reacțiilor anticipative stă identificarea cu sinele şi cu existența sa în interiorul corpului fizic ca şi condiție sine qua non a existenței. Astfel, semnificația pe care i-o dăm corpului dă naştere la opunerea rezistenței în fața perspectivei decesului său. Perspectiva morții fizice aduce teama de uitare, încetarea conştiinței şi a conştientizării,

precum şi a însuşirii care îl caracterizează şi care îl individualizează: experimentarea.

Procesarea stadiilor fizice este mult facilitată de sentimentul de adecvare şi de trezirea spirituală, care ajung treptat în centrul atenției alături de relația individului cu Dumnezeu. Speranța şi credința, la care se adaugă renunțarea, uşurează apariția în forță a încrederii în învățăturile spirituale şi permit transformarea conştiinței până la nivelurile cele mai profunde, proces aducător de linişte interioară. Acceptarea este înlesnită de înțelegerea faptului că moartea este un fenomen universal şi că el se aplică în cazul tuturor ființelor vii din prezent şi din vremurile trecute. De aceea, împărtăşirea acestor experiențe comune tuturor celor care sunt în viață sau au trăit cândva, aduce o mare uşurare, aceasta facilitând, în virtutea universalității fenomenului, o anumită încredere în procesul în sine

Procesarea durerii pierderii presupune renunțarea la numeroasele legături stabilite de ego de-a lungul existenței sale, în special la acelea cu ființele dragi. Această renunțare este înlesnită de înțelegerea faptului că, în timp, şi acestea se vor confrunta cu fenomenul morții, împărtăşind acelaşi destin. Iubirea devine, atunci, modalitatea de transcendere a viziunii limitate a egoului despre realitate şi identificarea cu evoluția infinită a Realității Divinității, cu însăşi Iubirea. Cu cât îi iubim mai mult pe ceilalți, cu atât avem mai puțin sentimentul că i-am pierdut, fiindcă iubirea este înțeleasă ca unicul lucru de valoare al tuturor ființelor. Sinele cu „s” mic separă, pe când Sinele uneşte. Moartea constituie, astfel, un pilon al iluminării.

Cu cât este mai voluminos travaliul spiritual efectuat de individ în timpul vieții, cu atât rămâne mai puțin de lucrat în perspectiva morții. O persoană foarte evoluată spiritual se simte pregătită să-şi părăsească trupul în orice clipă. O modalitate de accelerare a progresului spiritual este să ne oprim asupra perspectivei propriei dispariții şi să reflectăm asupra tuturor ataşamentelor şi iluziilor care îşi fac apariția

odată cu această eventualitate. În mod paradoxal, acest exercițiu reduce considerabil teama de moarte din timpul vieții.

La un moment dat, eram preocupat de studiul unor metode alternative ale tehnicilor de cercetare a conştiinței, inclusiv de o anumită tehnică de respirație. În cadrul acestei experiențe s-a instalat spontan, treptat şi cu blândețe, acelaşi fenomen neaşteptat al părăsirii corpului şi faptul că nu-l mai simțeam prezent. Se repeta experiența de la doisprezece ani, din mormanul de zăpadă. O retrăiam, împreună cu uitarea de propriul corp: când ne părăsim corpul, uităm într-o clipă tot ce s-a petrecut în timp ce ne aflam în el, deci nu ne mai aducem aminte nici ce s-a întâmplat în viața noastră, nu ne mai amintim nici măcar propriul nume. Toate acestea devin irelevante şi nu mai au niciun fel de importanță, semnificație sau existență reală. În schimb, individul începe să experimenteze ceea ce este el în realitate, la care se adaugă aceleaşi sentimente de incredibilă linişte, de iubire în afara timpului şi spațiului. Este o stare de pură conştientizare. Individul este extraordinar de conştient de existența sa ca ființă nemărginită.

Revenind la Harta Conştiinței, în partea de jos a scalei se manifestă o preocupare accentuată față de bunurile care fac obiectul posesiei şi de statusul bazat pe posesiuni. Pe măsură ce avansăm la nivelurile care dețin mai multă forță, respectiv acelea ale curajului, capacității şi înzestrării, preocuparea îşi schimbă direcția înspre lucrurile pe care le realizăm. Odată cu înaintarea spre partea superioară a scalei, se mai păstrează doar conştientizarea şi valorizarea a ceea ce am devenit şi suntem. Ne devine indiferent ceea ce posedăm sau ceea ce realizăm. Eu mi-am dat seama că, atunci când ne părăsim corpul, luăm cu noi doar ceea ce suntem. Ceea ce simțim este ceea ce am fost dispuşi să cunoaştem şi să recunoaştem despre noi înşine. Adevărul despre sine, despre ceea ce suntem, îl constituie ceea ce trăim, iar tot ceea ce am deținut în timpul vieții este uitat. Nu mai există amintirea

banilor, a posesiunilor sau a influenței sociale; tot ceea ce am realizat concret, cade în uitare. Dacă am întreba o persoană aflată în această stare ce făcea atunci când se identifica cu corpul şi trăia în lume, nu şi-ar aminti nimic din toate acestea, însă ar fi copleşită de trăirea a ceea ce este ea însăşi în momentul respectiv.

Ceva mai târziu, o altă întâmplare interesantă a survenit în viața mea. Mama mea şi cu mine nu eram foarte apropiați fiindcă ea locuia în Florida, iar eu în New York şi nu reuşeam să o vizitez foarte des. Într-o zi, când mă plimbam prin pădure, în New York, am avut deodată intuiția că trebuia neapărat să plec în Florida. „Din senin", ca să spunem aşa, am ştiut că mama se stingea din viață. Era o chemare de genul „vino la mine cât mai repede". M- am dus acasă şi am rezervat un bilet de avion la primul zbor disponibil pentru a doua zi dimineață. După ce am făcut rezervarea, am sunat acasă la mama mea şi am aflat că era internată în spital. Ştiam că era pe moarte.

Când am ajuns la spital, m-a cuprins un imens sentiment de uşurare referitor la mama mea. Brusc, am simțit o mare eliberare de sub tensiune. Când am intrat în rezerva ei, aceasta era plină de cadre medicale. Eu eram un „specialist de renume" din New York şi spitalul acesta micuț vroia să se asigure că totul mergea bine şi că prevăzuseră orice posibilă evoluție, aşa că aproape tot personalul era prezent la fața locului. Mama se afla acolo, cu tubul de oxigen şi cu tot felul de tuburi în ea, cu aparate de măsură şi alte instrumente electronice care-i ajutau inima să bată. Deodată, în momentul în care am intrat în rezervă, am ştiut că îşi dădea sufletul chiar în aceeaşi clipă şi am resimțit extraordinara ei euforie de a-şi părăsi corpul. Era atât de fericită că se eliberase! Era ca un fel de infinită stare de bucurie şi de extaz, iar eu, trăind psihic la unison cu ea experiența aceea, am simțit exact ce simțea şi ea. Îşi amânase părăsirea corpului până în momentul în care ajunsesem eu acolo, astfel încât ambele noastre dorințe se uniseră acum în cunoaşterea acestei trăiri.

A vrut să trec prin această experiență odată cu ea, aşa încât am împărtăşit împreună acea stare de extaz atotcuprinzătoare, infinită, absolută, pe măsură ce o resimțea ea însăşi. Cred că nimeni nu a fost vreodată mai fericit decât mama mea, să iasă din propriul trup. De ani de zile spera să se întâmple asta, iar când a sosit momentul a fost extrem, extrem de fericită.

Personalul medical încă nu era la curent cu faptul că mama mea murise, aşa că i-am transmis, oarecum telepatic, medicului cardiolog că: „A murit; poți opri aparatul". El a sesizat deodată ideea şi a cerut: „Opreşte aparatul!" Maşinăria care stimula bătăile inimii a fost oprită, medicul a pus stetoscopul în dreptul inimii mamei şi a anunțat: „A murit. Îmi pare rău". Atunci, cadrele medicale prezente m-au privit ca şi când s-ar fi aşteptat să mă simt nefericit sau ceva de genul acesta, iar eu nu eram nici pe departe astfel. Simțeam o stare de extaz, la fel ca şi mama mea; eram împreună cu ea. De ce să fi suferit din cauza asta? Mama nu fusese niciodată mai fericită. În rezerva ei se afla, însă, şi o asistentă medicală care „se prinsese". Aceasta s-a uitat la mine, a schițat un surâs larg şi a spus:

- Măi să fie, cât de fericită este acum!

Iar eu i-am răspuns:

- Ai dreptate! Aşa este.

Ne-am adresat amândoi un surâs, ştiind exact ce se petrecea, dar în afară de noi nimeni altcineva nu şi-a dat seama. Au crezut, probabil, că nu-mi iubeam mama şi că eram bucuros că se stinsese din viață, că urma să moştenesc o grămadă de bani sau cine ştie mai ce. Numai Dumnezeu ştie ce au gândit atunci, dar asistenta aceea şi cu mine ştiam ce se întâmpla în realitate, iar asta ne bucurase pe amândoi.

Propriile mele experiențe, evocările şi reamintirile părăsirii corpului au fost de două tipuri: sentimentul de iubire infinită, pe care l-am trăit de numeroase ori când am ieşit din corp, şi dățile în care am ieşit din corp fără să simt nimic. În niciuna din situații, la părăsirea corpului nu trăim, de fapt, moartea

fizică; în experiența în care nu simțim „nimic”, redeşteptarea va avea loc într-un alt corp.

În actuala viață, când aveam trei ani, am învins uitarea şi am devenit brusc conştient de propriul corp. Când privesc în trecut, la copilăria timpurie, îmi pot aduce aminte momentul în care mi-am dat seama că „Sunt. Exist”.

Am spus mai înainte că ceea ce reținem în minte determină ceea ce experimentăm ulterior în lumea exterioară şi că acelaşi lucru se întâmplă în cazul perceperii lui Dumnezeu. Mulți oameni cred că după moarte ieşim din corp şi suntem învăluiți de uitare, dar eu am trăit experiența Prezenței Infinite - o prezență infinită, angelică aproape. Într-o zi, când mă gândeam la asta, au revenit amintiri din perioada în care eram „pe lumea cealaltă”, acolo unde adastă cei care au murit. Mai întâi, am simțit că mă aflam pe un câmp de luptă şi mi-am dat seama că în jurul meu erau oameni muribunzi, iar eu eram conştient de agonia, de frica şi de durerea lor fizică. Deodată, simțeam o iubire infinită şi o stare de existență neîntreruptă alături de cel care murea. Acesta se transforma sub privirile mele: îşi părăsea corpul fizic şi toate rănile i se vindecau. Iubirea mea, îngemănată cu iubirea lui Dumnezeu - ca şi când mi-aş fi îndreptat inima spre Dumnezeu şi câmpul de energie al ființelor angelice, care sunt iubire pură - se revărsau în inima mea, deşi partea conştientă din mine continua să se afle acolo, lângă persoana care murea. Iubirea extraordinară pe care o emana energia aceea ar fi vindecat toate rănile şi toată teama. Vedeam teama dispărând, iar ochii muribundului se deschideau încă o dată. Mă priveau şi parcă se topeau în această trăire. Teroarea, frica, vinovăția şi sentimentul de separare piereau, iar el parcă mă recunoştea. Atunci mi-am dat seama că percepea, de fapt, ceea ce era semnificativ sau divin pentru el şi că eu eram lipsit de orice formă. Aceeaşi experiență mi s-a întâmplat şi în viața curentă.

Când atingem stări de conştiință superioare în care nu ne mai identificăm cu corpul fizic, ne dăm seama că oamenii văd

ceea ce proiectează în acestea. Muribundul va deschide ochii şi ne va vedea ca pe reprezentarea cea mai semnificativă pentru el, din moment ce noi suntem lipsiți de formă. Uneori suntem percepuți ca mamă, ca persoană iubită sau ca grup de persoane la care cei în cauză au ținut foarte mult în timpul vieții. Alteori vor vedea o figură divină, dar acest lucru se întâmplă în cadrul minții însăşi; este doar o proiecție a minții. Individul percepe ceea ce este cel mai alinător pentru el.

Am descoperit o cale de a depăşi frica de moarte, şi anume încercarea de a ne închipui noi înşine că am murit şi de a proceda în acelaşi mod cu oamenii care se sting din viață. Modalitatea în care ne putem depăşi propria frică de moarte este aceea de a ne imagina că ne aflăm „de partea cealaltă", asemenea unei stații de recepție de prim-ajutor. Ne deschidem inimile şi cerem să intrăm în legătură cu forțele angelice, după care ne contopim cu acestea. Apoi ne imaginăm că ajungem la oamenii care mor. Procedăm în felul acesta cât încă ne aflăm în corpul fizic şi trimitem cu anticipație, oricui are nevoie de ea, această energie a compasiunii.

Conştiința însăşi nu este limitată de corp. Corpurile țin de ego şi de perspectivele sale limitate. Noi trimitem anticipat câmpul de energie al compasiunii şi ne imaginăm pe noi înşine. Putem începe să procedăm în felul acesta chiar acum, cu orice persoană, pentru că pe această planetă trăiesc peste şase miliarde de oameni. Mii şi mii dintre aceştia mor, oră de oră. Alegem pe cineva față de care credem că am nutri mai multă iubire - un sugar, un adolescent care tocmai a fost accidentat de o maşină, cineva de pe câmpul de luptă care este ciuruit de gloanțe, o mamă care moare la naştere sau un om care îşi ia singur viața. Ne conturăm cât mai precis în imaginație persoana față de care simțim cea mai mare compasiune, ne proiectăm spre ea, tot în închipuire, şi ne percepem ca emanând o iubire infinită. Într-un fel, acum suntem mult mai singuri, şi, totuşi, mult mai puțin singuri decât am fost vreodată înainte, pentru că ne putem exprima

pe deplin afecțiunea şi iubirea pe care ni le-am reprimat în timpul vieții. Avem, astfel, ocazia să le transmitem în avans şi să fim împreună cu persoana aceea.

Ne vom gândi la agonia şi la teama pe care le resimt atât de mulți oameni, după care ne vom duce la ei şi vom începe să-i alinăm, închipuindu-ne că îi îmbrățişăm şi că le transmitem iubire din inima noastră. Această iubire este, de fapt, emanată de la o ființă superioară şi radiază prin inimă, inundând persoana aleasă; noi vom începe să vedem cum se evaporă teama celor care mor. Fiindcă mor atât de mulți oameni, oricât s-ar fi temut aceştia înainte, vom constata că intră într-o stare de profundă serenitate, ca şi când compasiunea aceea care vine din partea ființelor superioare ale lumii ar ajunge până la ei chiar în momentul în care au cea mai mare nevoie de ea. Când muribundul spune: „O, Doamne, ajută-mă!", universul nostru fiind unul al liberului arbitru, el deschide uşa acestei compasiuni care a fost emisă în trecut de unii dintre noi, iar în prezent, chiar de către noi. Acum ne aflăm lângă cei care sunt pe punctul de a muri, susținându-i şi alinându-i în toate modurile posibile. Ne întindem spre ei şi îi ajutăm să se ridice din propriul corp; sunt în siguranță, au ajuns acasă, avem grijă de ei, sunt iubiți enorm de Dumnezeu. La rândul lor, aceştia încep să perceapă experiența interioară a adevărului. Ne lăsăm deoparte sinele individual, pentru că în această situație nu avem nevoie de el. Nu avem nevoie de personalitate, cu simpatiile şi antipatiile sale, cu aversiunile şi preferințele sale. Suntem doar energia care străbate inima.

Datorită bunăvoinței noastre, energia vindecătoare răzbate, prin noi, către o altă ființă omenească; puteți observa chiar voi transformarea care are loc; o puteți vedea cu ochii voştri. Iată cum teama le dispare din priviri, iar încordarea dureroasă le părăseşte corpul. Începem să simțim şi noi că durerea nu le mai chinuieşte trupul şi că oamenii aceia pleacă din viața aceasta într- o stare de linişte infinită, înconjurați de energia vieții şi a iubirii. Acum se simt întregi,

desăvârşiți şi tămăduiți. Frica, impresia de separare, sentimentele de vinovăție, anxietatea, au dispărut. Şi noi şi ei, suntem ridicați din corp simultan.

Eu însumi am trecut printr-o experiență similară ceva mai demult, când mi-am tăiat din greşeală degetul mare cu ferăstrăul circular. La început am avut un şoc, dar în clipele acelea când încă nu-mi revenisem, mi-a răsunat în minte muzica unui cor. Parcă eram înconjurat de ființe angelice care îmi cântau, ca şi când ar fi dorit să-mi aducă aminte, că „Tu nu eşti corpul tău; eşti absolut liber. Tu nu eşti corpul tău; eşti absolut liber". Melopeea aceasta a continuat în mintea mea până am ajuns la spital.

Acolo a trebuit să suport o operație de amputare a degetului. Fiind alergic la orice fel de anestezic sau analgezic, intervenția a trebuit săvârşită în lipsa lor. Chirurgul avea anumite reticențe în legătură cu asta, însă i-am spus: „Lăsați, am eu metoda mea de a trece prin asta. Faceți ce trebuie făcut". M-am întins pe spate şi am început să mă abandonez senzațiilor care mă inundau, fără să opun rezistență durerii şi fără să o etichetez. Am renunțat întru totul la voința personală. În timp ce procedam în felul acesta, am trăit o experiență profundă de aceeaşi factură: parcă aş fi fost lăsat în grija unor ființe angelice care m-au ridicat din corp cu atâta blândețe şi gingăşie, încât atingerea unui fulg ar părea brutală prin comparație. Deşi corpul meu se afla în acelaşi loc, eu nu-l mai simțeam. În schimb, am fost cuprins de o indescriptibilă stare de linişte profundă şi infinită; simțeam o bucurie nemărginită şi o fericire care nu pot fi zugrăvite în cuvinte. Îmi mai aduc aminte cum mă uitam, în gând, la degetul meu sau la reprezentarea acestuia pe un plan diferit de cel terestru şi eram fericit că urma să fie îndepărtat, fiindcă simboliza ceva de care doream să scap. Ceea ce ar fi trebuit să fie o durere sfâşietoare era, de fapt, o stare extatică însoțită de realizarea miraculoasă a faptului că eram înconjurat de o pace infinită. Eram absolut protejat de iubirea universală, de Dumnezeu şi de strălucirea Divinității.

Când ne aplecăm asupra experienței morții, ne dăm seama că ea înseamnă, de fapt, renunțare la a opune rezistență şi lăsare în voia evenimentelor. Înseamnă disponibilitatea de a ne deschide inima pentru a le oferi celorlalți iubire. Dacă reflectăm asupra morții şi procedăm cum am arătat înainte, dimineața, la trezire, îi spunem lui Dumnezeu: „Celor care se sting din viață le transmit conştiința mea, iubirea mea şi dorința mea de a fi una cu ei". În momentul acela, forțele universului parcă fac uz de puterea conştiinței noastre şi o îndreaptă, efectiv, spre cineva care moare. La început, vom avea impresia că totul se petrece doar în mintea noastră, că este doar un exercițiu de imaginație. După ce procedăm de câteva ori în felul acesta, ne vom da dintr-odată seama că nu mai suntem noi aceia care dirijăm lucrurile, ci că, în schimb, ne-am dat acceptul ca asta să se întâmple prin intermediul nostru, ceea ce ne aduce într-o stare de nespusă bucurie şi extaz suprem.

Faptul că trupul nostru fizic ne părăseşte, nu mai prezintă importanță. Am trăit stări în care am simțit fără echivoc cum energia divină mă străbătea şi, din dreptul inimii, se ducea către oameni care tocmai fuseseră implicați într-un accident de maşină. Am simțit această energie profundă trecând prin mine şi, apoi, ajungând la inima lor. Sentimentul acesta adânc dat de o forță iubitoare a depăşit sinele individual şi a țâşnit pe autostradă în intervalul în care am parcurs vreun kilometru şi jumătate. Mă întrebam unde se ducea această energie şi, după o curbă, am observat o maşină răsturnată. Accidentul abia se întâmplase şi roțile autovehiculului încă se mai învârteau. Cei din maşină erau grav răniți; i-am auzit strigându-l pe Dumnezeu. Era ca şi când eu însumi aş fi fost o antenă mobilă, iar Dumnezeu se folosea de mine ca de o antenă turn, ca să răspândească această energie.

Curios este că în aceeaşi zi, la vreo opt kilometri de locul accidentului, pe aceeaşi autostradă, am simțit acelaşi lucru: m-a străbătut aceeaşi energie puternică. Energia a radiat

spontan de-a lungul şoselei din faţa mea şi, la o nouă curbă, mi-a apărut în faţă un alt accident; încă un autovehicul răsturnat. De data aceasta, la faţa locului se afla o maşină de poliţie şi, după ce am depăşit maşina răsturnată, energia a continuat să se îndrepte în direcţia opusă sensului meu de mers, spre locul accidentului; nu s-a oprit din curgerea ei decât după ce am parcurs câţiva kilometri. Apoi, treptat, s-a oprit, ca şi când persoana către care se orientase intrase în legătură cu un câmp de energie infinit mai vast. Fenomenul a survenit în mod repetat, în diferite locaţii şi diverse împrejurări.

Pe parcursul acelor experienţe, uitam că aveam un corp; era chiar lipsit de importanţă dacă acesta era viu sau nu, fiindcă bucuria acelei trăiri era copleşitoare. Aspirăm să fim slujitorii lui Dumnezeu, să uităm de propria persoană şi, în schimb, să permitem ca energia şi conştiinţa noastră să fie utilizate de forţele angelice. Sinele nostru Infinit este tot ce există; mai mult decât atât, el este conectat la sferele angelice. Când recunoaştem starea aceasta angelică în interiorul nostru şi ne dăm seama că fiecare dintre noi are capacitatea de a o simţi prin simpla ei acceptare, că fiecare dintre noi putem să ne lăsăm în voia acelei energii şi să ajungem la cei care au murit, sau care se află pe punctul de a muri, ne dăm în sfârşit seama că, de fapt, nu există nici moarte, nici „a muri”.

Am vorbit despre neataşarea de corp şi despre a ne lua rămas bun de la acesta pentru că viaţa se preschimbă în viaţă; viaţa nu încetează niciodată. Dacă ne părăseşte corpul, noi fiind atât de preocupaţi să asistăm alte persoane, abia dacă remarcăm acest lucru - că trupul nostru fizic şi-a încetat existenţa. Dincolo de experienţa corpului fizic, există numeroase alte experienţe dificil de descris, aşa că este bine să fim pregătiţi cel puţin pentru trăirea unei frumuseţi şi a unei păci extraordinare.

ANEXE

A: Harta scalei conştiinței
B: Modul de calibrare a nivelurilor conştiinței
C: Referințe
D: Despre autor

ANEXA A: Harta scalei conştiinţei

Perceperea lui Dumnezeu	Perceperea de sine	Nivel	Etalon	Emoţie	Proces
	Este	Iluminare	700-1000	Inefabil	Conştiință pură
	Desăvârşit	Pace	600	Extaz	Iluminare
Unul	Complet	Bucurie	540	Serenitate	Transfigurare
	Blând	Iubire	500	Reverență	Revelare
înțelept	Semnificativ	Rațiune	400	Înțelegere	Abstracție
	Armonios	Acceptare	350	Iertare	Transcendere
Inspirator	Plin de speranță	Bunăvoință	310	Optimism	Intenție
	Satisfăcător	Neutralitate	250	Încredere	Eliberare
îngăduitor	Făcător	Curaj	200	Afirmare	împuternicire
		▲ ▼			
Indiferent	Exigent	Mândrie	175	Ironie	Infatuare
	Antagonic	Mânie	150	Ură	Agresiune
Tăgăduitor	Dezamăgitor	Dorință	125	Dorință mistuitoare	Înrobire
Pedepsitor	Înspăimântător	Frică	100	Anxietate	Retragere
	Tragic	Suferință	75	Regret	Descurajare
Condamnator	Lipsit de speranță	Apatie, ură	50	Disperare	Abdicare
Vindicativ	Malefic	Vină	30	Vinovăție	Distrugere
	Urător	Ruşine	20	Umilire	Eliminare

ANEXA B: Modul de calibrare a nivelurilor conştiinţei

Informaţii generale

Câmpul energiei conştiinţei este infinit ca dimensiune. Nivelurile specifice sunt corelate cu conştiinţa umană şi au fost calibrate de „1” la „1.000”. (Vezi Anexa A: Harta scalei conştiinţei.) Aceste câmpuri de energie oglindesc şi domină conştiinţa umană. Totul, în univers, radiază un câmp de energie cu o frecvenţă particulară sau de slabă intensitate care rămâne permanent în câmpul conştiinţei. Astfel, orice persoană sau fiinţă care a trăit vreodată şi tot ce are legătură cu ea, inclusiv orice eveniment, gând, faptă, sentiment sau atitudine, este înregistrat pentru totdeauna şi poate fi regăsit în orice moment dat din prezent sau din viitor.

Tehnica

Răspunsul kinesiologic (testarea reacţiei muşchilor) este un simplu răspuns „da” sau „nu este da” (este nu) la un stimul specific. De obicei se procedează în felul acesta: subiectul ţine braţul întins, iar examinatorul apasă cu două degete pe încheietura mâinii întinse, aplicând o presiune uşoară. În general, subiectul ţine, cu mâna cealaltă, deasupra plexului său solar, substanţa care urmează a fi testată prin tehnica aceasta. Examinatorul îi spune subiectului pe care-l testează: „Rezistă” şi, dacă substanţa testată este benefică pentru subiect, braţul va opune rezistenţă la apăsare, în cazul în care nu este benefică sau va avea efecte adverse, braţul va deveni moale. Reacţia musculară este foarte rapidă şi de scurtă durată. Este important de menţionat că pentru a se obţine răspunsuri corecte, atât intenţia, cât şi examinatorul şi persoana testată trebuie să calibreze peste 200.

Experiența dobândită din grupurile de discuții online a arătat că numeroase persoane obțin răspunsuri incorecte. Cercetările de detaliu au arătat că şi la calibrarea de 200 se manifestă o marjă de eroare de treizeci la sută. Mai mult decât atât, sub doisprezece la sută din cei care au fost supuşi testului au obținut în mod constant răspunsuri corecte, în special din cauza poziționalităților menținute inconştient (Jeffery şi Colyer, 2007). Cu cât sunt mai înalte nivelurile conştiinței echipei angajate în testare, cu atât mai adecvate sunt rezultatele. Atitudinea cea mai potrivită este aceea de detaşare clinică, rostind orice formulare însoțită de formularea premergătoare: „în numele binelui cel mai înalt, calibrează ca fiind adevărat. Peste 100. Peste 200". etc. Expresia „întru binele cel mai înalt" creşte acuratețea fiindcă transcende interesele personale şi motivațiile individualiste.

Multă vreme s-a crezut că testul reda o reacție localizată a punctelor de acupunctura ale corpului sau a sistemului imunitar. Cercetările de mai târziu au dezvăluit, totuşi, că reacția nu era nicidecum o reacție localizată a corpului, ci un răspuns general al conştiinței însăşi la energia unei substanțe sau a unei afirmații. Tot ceea ce este adevărat, benefic sau favorabil vieții trimite un răspuns pozitiv care izvorăşte din câmpul impersonal al conştiinței, prezent în orice ființă vie. Răspunsul pozitiv este indicat de încordarea musculaturii corpului, fiind asociat cu reacția pupilară (pupilele se dilată în cazul falsității şi se contractă în cazul adevărului) şi cu alterări ale funcțiilor creierului detectabile prin imagistică magnetică. (Pentru comoditate, muşchiul deltoid este, de regulă, cel mai frecvent utilizat ca muşchi indicator; poate fi, însă, folosit oricare dintre muşchii corpului.)

Înainte de formularea unei întrebări (sub formă de afirmație), este nevoie de cererea „permisiunii", adică se verifică dacă „mi se permite să întreb lucrul la care mă gândesc" (Da/Nu), sau se afirmă: „Această calibrare serveşte binelui cel mai înalt".

Dacă o afirmație este falsă sau o substanță vătămătoare, muşchii se vor destinde rapid ca răspuns la comanda „Rezistă”. Aceasta arată că stimulul este negativ, neadevărat, nefavorabil vieții sau că răspunsul este „nu”. Răspunsul vine rapid şi este de scurtă durată. Corpul îşi va reveni imediat după aceea şi se va întoarce la tensiunea musculară obişnuită.

Sunt trei metode de efectuare a testului. Cea folosită în cercetare şi, de asemenea, cea la care se recurge cel mai frecvent, necesită două persoane: persoana care efectuează testul şi subiectul testării. Este de preferat un fundal insonor, fără muzică de fond. Subiectul testat închide ochii. *Examinatorul trebuie să formuleze „întrebarea” care urmează să fie pusă sub forma unei declarații.* Acestei declarații i se poate, atunci, răspunde cu „da” sau „nu este da” (este nu) prin reacția kinesiologică. Forma *incorectă* ar fi, de exemplu, să întrebăm: „Calul acesta este sănătos?” în loc să facem afirmația: „Calul este sănătos” sau corolarul ei, „Calul acesta este bolnav”.

După rostirea afirmației, examinatorul îi spune „Rezistă” subiectului testat, care ține brațul întins paralel cu solul. Examinatorul apasă brusc în jos, cu două degete, încheietura brațului întins, cu forță moderată. Brațul subiectului testat fie va opune rezistență, indicând un „da”, fie se va înmuia, indicând un „nu este da” (este nu). Răspunsul este de scurtă durată şi soseşte imediat.

A doua metodă este metoda „cercului O”, care poate fi întreprinsă de unul singur. Degetul cel mare şi degetul mijlociu de la aceeaşi mână sunt ținute strâns sub formă de „O”, iar degetul arătător încârligat al celeilalte mâini este folosit pentru a încerca să le despartă. Apare o diferență sesizabilă a puterii folosite între un răspuns „da” şi unul „nu” (Rose, 2001).

A treia metodă este şi cea mai uşoară, cu toate că, la fel ca şi precedentele, necesită o oarecare exersare. Ridicați, pur şi simplu, un obiect greu cum ar fi un dicționar voluminos

sau vreo două cărămizi de pe o masă a cărei înălțime să vă ajungă cam până la talie. Gândiți-vă la o imagine sau la o declarație adevărată pe care doriți să o calibrați şi ridicați-le. După aceea, pentru comparație, gândiți-vă la ceva despre care ştiți că este neadevărat. Observați cât de uşor se efectuează ridicarea atunci când vă gândiți la ceva adevărat şi cu cât este mai mare efortul necesar ridicării greutății atunci când chestiunea la care vă gândiți este falsă (neadevărată). Rezultatele se pot verifica prin utilizarea celorlalte două metode.

Calibrarea nivelurilor specifice

Punctul critic între pozitiv şi negativ, între adevărat şi fals sau între ceea ce este constructiv şi distructiv se situează la nivelul calibrat de 200 (vezi Harta din Anexa A). Tot ce se situează peste 200 este adevărat, îl face pe subiect să fie mai puternic; tot ce se situează sub 200 este fals, face ca mâna să aibă mai puțină forță.

Se poate testa orice ține de trecut sau de prezent, inclusiv imagini sau declarații, evenimente sau personaje istorice. Nu este nevoie ca acestea să fie exprimate cu voce tare.

Calibrarea numerică

Exemplu: „învățăturile lui Ramana Maharshi calibrează peste 700” (D/N). Sau „Hitler calibra peste 200” (D/N). „în jurul vârstei de 20 de ani” (D/N). „30 de ani” (D/N). „40 de ani” (D/N). „în momentul morții sale” (D/N).

Aplicații

Testul kinesiologic nu poate fi utilizat pentru prevestirea viitorului; în afară de asta, întrebările care se pot pune sunt nelimitate. Conştiința nu are limite nici în timp, nici în spațiu; cu toate acestea, permisiunea de a pune întrebări

poate fi refuzată. Toate evenimentele curente sau istorice permit întrebări. Răspunsurile sunt impersonale şi nu depind de sistemul de convingeri al examinatorului sau ale subiectului testat. De exemplu, protoplasma se retrage din fața acțiunii stimulilor vătămători, iar țesuturile sângerează. Acestea sunt însuşirile materialelor folosite la teste, şi ele sunt impersonale. Conştiința nu cunoaşte altceva decât adevărul, pentru că numai adevărul există. Nu răspunde la falsitate, fiindcă falsitatea nu are niciun fel de existență în Realitate. De asemenea, ea nu va răspunde cu acuratețe la întrebările lipsite de integritate sau egoiste.

La drept vorbind, răspunsul kinesiologic este fie un răspuns însemnând „deschis", fie unul însemnând „închis". La fel ca în cazul unui întrerupător electric, spunem că curentul electric este „deschis", iar atunci când utilizăm termenul de „închis", vrem doar să arătăm că curentul electric nu mai este prezent. În realitate, nu există ceva care să se poată numi „închidere". Aceasta este o afirmație subtilă, dar de importanță capitală pentru înțelegerea naturii conştiinței. Conştiința este capabilă să recunoască doar Adevărul. Ea este de-a dreptul incapabilă să răspundă la falsitate. În mod similar, o oglindă reflectă o imagine doar dacă în fața ei se află un obiect pe care să-l reflecte. Dacă nu există niciun obiect în fața oglinzii, nu există nici imagine reflectată.

Calibrarea nivelurilor

Nivelurile calibrate se află în corelație cu o scală specifică de referință. Pentru a ajunge la aceleaşi valori ca cele din tabelul din Anexa A, trebuie să se facă referire la tabelul respectiv sau o declarație de genul: „Pe o scală a conştiinței umane de la 1 la 1.000, în care 600 indică Iluminarea, aceasta calibrează peste (o valoare)". Sau: „Pe o scală a conştiinței în care 200 reprezintă nivelul Adevărului, iar 500

nivelul Iubirii, această afirmație calibrează peste (specificați o anumită valoare)".

Informații generale

Oamenii doresc, în general, să stabilească ce este adevărat şi ce este fals. De aceea, afirmația trebuie formulată foarte exact. Evitați să folosiți termeni generali cum ar fi un post „bun" pentru care să candidez. „Bun" în ce sens? Ca nivel de salarizare? Ca şi condiții de lucru? Ca oportunități de promovare? Prin prisma corectitudinii şefului?

Priceperea

Familiarizarea cu testul aduce după sine, treptat, priceperea, întrebările „corecte" care trebuie puse încep să se ivească singure şi acestea pot deveni aproape ciudat de exacte. Dacă acelaşi examinator şi acelaşi subiect testat lucrează împreună o perioadă de timp, fie unul dintre ei, fie amândoi vor dezvolta ceva ce se poate transforma într-o exactitate şi o capacitate uimitoare de a indica cu precizie exact întrebările care ar trebui puse, chiar dacă subiectul le este complet necunoscut ambilor. Să zicem, de exemplu, că examinatorul a rătăcit un obiect şi începe prin a afirma: „L-am lăsat la serviciu" (Răspuns: Nu). „L-am lăsat în maşină" (Răspuns: Nu). Deodată, subiectul testat aproape că „vede" obiectul acela şi spune: „întreabă dacă este pe partea interioară a uşii de la baie". Examinatorul spune: „Obiectul este atârnat pe partea interioară a uşii de la baie". (Răspuns: Da.) în cazul de față, subiectul testat nici măcar n-a ştiut că examinatorul se oprise să ia benzină şi că-şi lăsase jacheta în toaleta unei stații de benzină.

Se poate obține orice fel de informație despre orice a existat vreodată în timpul sau spațiul prezente sau în trecut, aceasta depinzând de acordarea prealabilă a permisiunii.

(Câteodată cuiva i se mai răspunde şi „nu”, poate din considerente karmice sau din alte cauze, necunoscute.) Acuratețea poate fi cu uşurință confirmată prin verificarea prin comparare a informațiilor. Oricine ajunge să stăpânească tehnica are la dispoziție, instantaneu, mai multe informații decât pot stoca toate calculatoarele şi bibliotecile din lume. Posibilitățile sunt, prin urmare, în mod evident nelimitate, iar perspectivele îți taie respirația.

Limitări

Testul este precis numai dacă subiecții înşişi care realizează testarea calibrează peste 200 şi dacă intenția care stă la baza utilizării testului este onestă şi calibrează, la rândul ei, peste 200. Se cere o detaşare obiectivă şi alinierea la adevăr mai mult decât la o opinie subiectivă. De aceea, încercarea de a dovedi că cineva „are dreptate” alterează acuratețea răspunsului. Uneori nici cuplurile căsătorite, tot din cauze încă neelucidate, nu se pot folosi unul de celălalt pe post de subiecți ai testării şi trebuie să caute o a treia persoană care să le fie partener la test.

Un subiect potrivit pentru testare este o persoană ale cărei brațe devin puternice atunci când se gândeşte la un lucru sau la o persoană pe care le iubeşte şi care sunt lipsite de forță atunci când se gândeşte la ceva negativ - teamă, ură, vinovăție etc. (de exemplu, Winston Churchill face ca cineva să aibă forță în mână, pe când Bin Laden secătuieşte de forță.)

Ocazional, un subiect bun pentru testare oferă răspunsuri paradoxale. Această situație poate fi, de obicei, clarificată recurgând la „lovirea surdă a timusului”. (Cu pumnul strâns, aplicați trei lovituri surde asupra părții superioare a sternului, zâmbiți şi exclamați „ha-ha-ha” la fiecare lovitură, gândindu-vă la ceva sau la cineva pe care îl iubiți.) Dezechilibrul este temporar şi va dispărea.

Dezechilibrul poate rezulta din aceea că v-ați aflat recent în compania unor oameni negativi, că ați ascultat muzică rock heavy metal, ați vizionat programe de televiziune care implicau violența, ați jucat jocuri video violente etc. Energia negativă a muzicii are un efect nociv asupra sistemului energetic al corpului încă o jumătate de oră de la încetarea ei. Reclamele de la televizor sau imaginea sa de fundal reprezintă, de asemenea, o sursă obişnuită de energie negativă.

Aşa cum s-a menționat anterior, metoda kinesiologică de discernere a adevărului de falsitate şi nivelurile calibrate ale adevărului presupun condiții stricte. Ca urmare a limitărilor, nivelurile calibrate sunt furnizate pentru referire directă în cărțile anterioare şi expuse pe larg în *Adevăr vs. Falsitate.*

Lămurire

Testul kinesiologic este independent de opiniile sau convingerile personale, fiind un răspuns impersonal al câmpului conştiinței, tot aşa cum protoplasma este impersonală în răspunsurile pe care le oferă. Aceasta se poate demonstra prin observația că răspunsurile la test sunt aceleaşi, indiferent dacă afirmațiile sunt exprimate cu voce tare sau rostite în tăcere, doar în minte. Subiectul testării nu este, deci, influențat de întrebare, din moment ce nici măcar nu o cunoaşte. Pentru a dovedi acest lucru, efectuați exercițiul următor:

Examinatorul se gândeşte la o situație necunoscută de subiectul testării şi afirmă: „Situația la care mă gândesc este pozitivă” (sau „adevărată”, sau „calibrează peste 200” etc.). Atunci când i se indică, subiectul testării opune rezistență presiunii exercitate asupra încheieturii sale. Dacă examinatorul se gândeşte la o ceva pozitiv (de exemplu la Abraham Lincoln, lisus, Maica Tereza etc.), muşchii brațului subiectului testat se vor încorda. Dacă examinatorul se gândeşte la o declarație neadevărată sau la un lucru negativ

(de exemplu la Bin Laden, Hitler etc.), brațul îşi va pierde forța. Dat fiind că subiectul testat nu ştie la ce se gândeşte examinatorul, rezultatele nu sunt influențate de convingerile sale personale.

Descalificări

Atât scepticismul (calibrează la 160), cât şi cinismul şi ateismul calibrează sub 200 deoarece reflectă prejudecăți negative. Spre deosebire de acestea, căutarea sinceră necesită o minte deschisă şi onestitate lipsită de vanitate intelectuală. Studiile negative de kinesiologie comportamentală calibrează, *toate,* sub 200 (în general, 160), la fel ca şi investigatorii înşişi.

Faptul că până şi profesori de renume pot să calibreze - şi chiar acesta este cazul - sub 200 i se poate părea surprinzător omului obişnuit. Studiile negative sunt, aşadar, o consecință a tendinței negative.

Proiectul de cercetare al lui Francis Crick, de exemplu, care a dus la descoperirea modelului dublei spirale a moleculei de ADN, a calibrat la 440. Cel mai recent proiect de cercetare al său, cel care dorea să demonstreze faptul că conştiința era doar un produs al activității neuronale, a calibrat la numai 135. (Francis Crick era ateu.)

Eşecul investigatorilor care calibrează ei înşişi, sau ca urmare a proiectelor de cercetare defectuoase, sub 200 (toate împreună calibrează la aproximativ 160), confirmă adevărul metodologiei despre care ei afirmă că o demonstrează ca fiind neîntemeiată. Cercetătorii „ar trebui" să primească rezultate negative şi exact asta se întâmplă, ceea ce, în mod paradoxal, dovedeşte precizia cu care testul detectează diferența dintre integritatea imparțială şi lipsa integrității.

Orice nouă descoperire poate strica planurile cuiva şi poate fi percepută ca o amenințare la status quo-ul sistemelor de convingeri predominante. Faptul că şi-a făcut apariția o ştiință clinică a conştiinței care validează Realitatea spirituală

va precipita, bineînțeles, opunerea rezistenței, din moment ce este, în realitate, o confruntare directă cu domeniul nucleului narcisic al egoului însuşi, care este implicit arogant şi încăpățânat.

Sub nivelul conştiinței de 200, înțelegerea este limitată de dominarea Minții Inferioare, care este capabilă să recunoască faptele, dar încă nu reuşeşte să sesizeze înțelesul noțiunii de „adevăr" (confundă *res interna* cu *res externa*) şi nu-şi dă seama că adevărul este însoțit de manifestări psihologice diferite de cele ale falsității. Mai mult decât atât, adevărul poate fi intuit, aşa cum o demonstrează analiza vocii, studiul limbajului corpului, reacția pupilară, modificările EEG ale creierului, fluctuațiile respirației şi ale presiunii sanguine, reacția galvanică a tegumentului, măsurătorile radiestezice şi chiar tehnica Huna de măsurare a distanței până la care radiază aura corpului. Unele persoane întrebuințează o tehnică foarte simplă, care foloseşte corpul ce stă în poziție verticală şi în repaus ca pe un pendul (înclinarea în față la adevăr şi înclinarea în spate la falsitate).

Recurgând la o interpretare mai avansată, principiile care predomină sunt acelea că Adevărul nu poate fi învins de falsitate, tot aşa cum lumina nu poate fi învinsă de întuneric. Nonlinearul nu face subiectul limitărilor linearului. Adevărul aparține unei paradigme diferite de logică, fiind, astfel, „de nedovedit", căci ceea ce poate fi dovedit calibrează doar la nivelul de 400. Kinesiologia cercetării conştiinței operează la nivelul 600, care se situează la granița dintre dimensiunile linearului şi nonlinearului

Discrepanțe

Calibrări diferite pot fi obținute de-a lungul timpului sau de către investigatori diferiți, din diverse motive:

1. Situațiile, oamenii, politicile, strategiile şi atitudinile suferă modificări în timp;
2. Oamenii tind să utilizeze modalități senzoriale diferite atunci când se gândesc la ceva, respectiv vizuale, senzoriale, auditive sau tactile. Astfel, „mama ta" poate însemna felul în care aceasta arăta, se simțea, se auzea etc.; Henry Ford ar putea fi calibrat ca tată, industriaş, în funcție de impactul pe care l-a avut asupra Americii, de antisemitismul său ş.a.m.d.
3. Acuratețea sporeşte odată cu nivelul conştiinței. (La nivelul de circa 400 şi peste acesta se obțin calibrările cele mai precise.) Se mai poate specifica un anumit context şi rămâne fidel unei anumite metode, utilizate cu predilecție. Aceeaşi echipă care foloseşte în mod constant aceeaşi tehnică va obține rezultate interne consistent asemănătoare. Priceperea îşi face apariția odată cu exersarea. Mai sunt, totuşi, şi persoane incapabile de o atitudine ştiințifică, detaşată, cărora le este imposibil să fie obiective şi pentru care metoda kinesiologică nu se va dovedi, din aceste considerente, exactă. Trebuie să se acorde întâietate dedicației şi înclinației către adevăr, în dauna opiniilor personale şi a încercărilor de a dovedi că acestea sunt „adevărate".

Notă

Deşi este cunoscut faptul că metodele kinesiologice nu dau rezultate în cazul persoanelor care calibrează sub 200, relativ recent s-a descoperit că ele nu sunt fiabile nici dacă persoanele care le utilizează sunt atee. Aceasta ar putea fi o consecință a faptului că ateismul calibrează mult sub nivelul 200 şi că negarea adevărului sau a existenței Divinității

(omniscienţa) îl descalifică sub aspect karmic pe cel care le neagă, tot aşa cum ura înseamnă negarea iubirii.

Tot de dată recentă este şi descoperirea că abilităţile de obţinere de rezultate exacte la testele de calibrare a conştiinţei, aduc persoanelor implicate în testare o creştere a nivelului conştiinţei. Cele al căror nivel se situează în jurul valorii de 400 şi peste acesta, obţin rezultatele cele mai exacte (Jeffrey şi Colyer, 2007).

ANEXA D: Despre autor

Note biografice şi autobiografice

Dr. Hawkins este cunoscut pe plan internațional ca un învățător spiritual, autor şi conferențiar pe tema stărilor spirituale avansate, cercetarea conştiinței şi Realizarea Prezenței lui Dumnezeu ca Sine.

Lucrările care i-au fost publicate, precum şi înregistrările conferințelor sale au fost recunoscute pe scară largă drept unice, prin aceea că o stare foarte avansată de conştientizare spirituală a avut loc într-o persoană cu pregătire ştiințifică şi clinică ce a fost ulterior capabilă să exprime şi să explice fenomenele acelea neobişnuite într-o manieră limpede şi inteligibilă.

Tranziția de la starea de ego obişnuită a minții până la eliminarea acesteia de către Prezență apare descrisă în trilogia *Putere versus Forță* (1995 şi Ed. Cartea Daath, 2005) - carte care a primit aprecieri chiar şi din partea Maicii Tereza - *Ochiul Sinelui* (2001 şi Ed. Cartea Daath, 2005) şi Sinele*: Realitate şi subiectivitate* (2003 şi Ed. Cartea Daath, 2006), care au fost traduse în principalele limbi ale lumii. A doua trilogie - *Adevăr versus falsitate: Cum le putem diferenția* (2005 şi Ed. Cartea Daath, 2009), *Transcenderea nivelurilor conştiinței* (2006 şi Ed. Cartea Daath, 2008), *Descoperirea Prezenței lui Dumnezeu: Non-dualitatea devoțională* (2007 şi Ed. Cartea Daath, 2009) - precum şi *Realitate, spiritualitate şi omul modern* (2008) continuă explorarea manifestărilor egoului, a limitărilor sale inerente şi a modului în care acestea pot fi depăşite.

Prima trilogie a fost precedată de studiul Naturii Conştiinței şi a fost publicată ca disertație de doctorat cu titlul *Analiza cantitativă şi calitativă şi calibrarea nivelurilor conştiinței umane* (1995), care stabilea o corelație între domeniile, aparent separate, ale ştiinței şi spiritualității. Acest

lucru a fost posibil prin descoperirea esențială a unei tehnici care, pentru prima dată în istoria umanității, oferea un mijloc de a deosebi adevărul de falsitate.

Importanța dizertației inițiale a fost recunoscută prin recenzia foarte favorabilă şi de dimensiuni generoase apărută în *Brain/Mind Bulletin* şi cu ocazia unor prezentări ulterioare precum *Conferința internațională despre ştiință şi conştiință.* Numeroase alte prezentări au fost susținute în fața diverselor organizații, conferințe despre spiritualitate, grupuri bisericeşti, călugărițe şi călugări, atât pe plan național, cât şi în străinătate, inclusiv la Forumul Oxford, în Anglia. În Orientul îndepărtat, dr. Hawkins este un „învățător al Căii către Iluminare" recunoscut („Tae Ryoung Sun Kak Dosa").

Ca răspuns la observația sa că o mare parte a adevărului spiritual a fost greşit înțeleasă de-a lungul timpului din cauza lipsei explicațiilor, dr. Hawkins a susținut seminarii lunare care au oferit lămuriri detaliate ce ar ocupa prea mult spațiu pentru a fi incluse într-un format de carte. Sunt, însă, disponibile înregistrările seminariilor, cărora fi s-au adăugat întrebări şi răspunsuri care aduc lămuriri suplimentare.

Scopul general al acestei lucrări de o viață este acela de a reinterpreta experiența umană în termenii evoluției conştiinței şi de a integra o înțelegere atât a minții, cât şi a spiritului ca expresii ale Divinității înnăscute, care reprezintă substratul şi sursa permanentă a vieții şi a Existenței. Această dedicare este exprimată prin declarația *„Gloria în Excelsis Deo!"* cu care încep şi se încheie lucrările sale publicate.

Rezumat biografic

Dr. Hawkins practică psihiatria din 1952 şi este membru pe viață al Asociației Americane de Psihiatrie şi a multor altor organizații profesionale. La televiziunea națională americană a apărut în programe precum *The McNeil/Leher News Hour, The Barbara Walters Show, The Today Show*, în documentare ştiințifice şi numeroase alte emisiuni.

Este autorul unei multitudini de publicații ştiințifice şi spirituale, cărți, materiale video şi serii de conferințe. Este co autor, alături de laureatul premiului Nobel Linus Pauling, al studiului novator *Orthomolecular Psychiatry („Psihiatrie ortomoleculară").* A fost mulți ani de zile consultant al Diocezelor Episcopale şi Catolice, al ordinelor monastice şi al altor ordine religioase.

Dr. Hawkins a susținut conferințe în lumea întreagă, inclusiv la Westminster Abbey, universitățile din Argentina, Notre Dame şi Michigan, la universitățile Fordham şi Harvard, precum şi la Forumul Oxford - în Anglia. A susținut Seminarul Anual Landsberg la Universitatea California şi la Şcoala Medicală din San Francisco. El este, de asemenea, consultant al guvernelor străine pe probleme de diplomație internațională şi şi-a adus contribuția la soluționarea unor vechi conflicte care constituiau amenințări majore la adresa păcii mondiale.

în semn de recunoaştere a contribuției sale la bunul mers al umanității, în 1995 dr. Hawkins a fost numit Cavaler al Ordinului Suveran, Militar şi Ospitalier al „Sf. Ioan Botezătorul" de Ierusalim, ordin întemeiat în anul 1077.

Notă autobiografică

Cu toate că adevărurile relatate în această carte au fost obținute pe cale ştiințifică şi prezentate cu obiectivitate, la fel ca toate adevărurile, ele au fost mai întâi experimentate personal. O succesiune de o viață a unor stări intense de conştientizare, care au debutat la o vârstă fragedă, inițial au inspirat, mai apoi au direcționat procesul de realizare subiectivă care, în final, a îmbrăcat forma acestei serii de cărți.

La vârsta de trei ani s-au manifestat o brusă şi deplină conştientizare a existenței, o înțelegere nonverbală dar completă a ceea ce înseamnă „Eu Sunt", urmate imediat de realizarea înspăimântătoare a faptului că „Eul" ar fi putut să

nu se fi materializat nicidecum în existență. Aceasta a fost o trezire instantanee din uitare şi pătrunderea într-o conştientizare conştientă; în aceeaşi clipă a luat naştere sinele individual, iar dualitatea lui „Este" şi „Nu este" a pătruns în conştientizarea mea subiectivă.

Pe parcursul copilăriei şi al adolescenței timpurii, paradoxul existenței şi chestiunea realității sinelui au rămas o preocupare constantă. Sinele individual începea în răstimpuri să alunece înapoi, într-un Sine impersonal mai cuprinzător, iar teama inițială de nonexistență, teama fundamentală de nimic, se retrăgea.

În 1939, ca băiat distribuitor de ziare care avea de parcurs un drum de vreo douăzeci şi cinci de kilometri cu bicicleta în suburbiile oraşului Wisconsin, am fost surprins într-o noapte întunecoasă de iarnă, la kilometri distanță de casă, de un viscol cu temperaturi de minus 20 de grade. Bicicleta a alunecat pe gheață şi a căzut, iar vântul aprig a smuls ziarele din coşul de pe ghidon şi le-a împrăştiat pe solul nins şi acoperit cu gheață. Mă podidiseră lacrimile de frustrare şi de epuizare, iar hainele îmi erau înghețate bocnă. Ca să mă adăpostesc din calea vântului, am spart pojghița de gheață a unui morman înalt de zăpadă, am săpat în el un mic adăpost şi ra-am ghemuit acolo. În scurt timp, tremuratul a încetat şi am fost cuprins de o căldură plăcută, iar după aceea de o stare de linişte de nedescris. Aceasta a fost însoțită de o revărsare de lumină şi de prezența iubirii infinite, fără de-nceput şi fără de sfârşit, nediferențiată de propria mea esență. Corpul fizic şi tot ce mă înconjura s-a estompat, ca şi când capacitatea mea de conştientizare fuzionase cu această stare de iluminare atotprezentă. Mintea a devenit tăcută: orice gând a încetat. O Prezență infinită era tot ce mai rămăsese sau tot ce ar mai fi putut fi, dincolo de timp şi de orice descriere.

După această nesfârşire, am devenit deodată conştient că cineva îmi scutura genunchiul şi apoi am văzut chipul îngrijorat al tatălui meu. Am revenit în corp, cu tot ceea ce

comporta acest lucru, cu cea mai mare neplăcere; date fiind iubirea şi suferința tatălui meu, Spiritul mi-a energizat şi mi-a reactivat trupul. Simțeam compasiune față de teama sa de moarte, deşi, în acelaşi timp, conceptul însuşi al morții mi se părea absurd.

Experiența aceasta subiectivă nu a fost dezvăluită nimănui, pentru că nu exista contextul favorabil descrierii sale. Nu era deloc ceva obişnuit, să se afle despre experiențe spirituale, altele decât acelea descrise în hagiografiile sfinților. În urma acestei experiențe, însă, realitatea acceptată a lumii a început să pară doar un provizorat; învățăturile tradiționale religioase şi-au pierdut semnificația şi, în mod paradoxal, am devenit agnostic. În comparație cu lumina Divinității care iluminase întreaga existență, dumnezeul religiilor tradiționale avea o lucire de-a dreptul temă; astfel, spiritualitatea a înlocuit religia.

În timpul celui de-al doilea Război Mondial, serviciul militar plin de riscuri pe un dragor de mine aducea deseori întâlniri de aproape cu moartea, dar nu-mi era teamă de asta. Era ca şi când moartea şi-ar fi pierdut autenticitatea. La sfârşitul războiului, fascinat de complexitatea minții şi dorind să studiez psihiatria, am reuşit să-mi croiesc drum spre facultatea de medicină. Psihanalistul care mă superviza, un profesor de la Universitatea Columbia, era, la rândul său, agnostic; amândoi nutream o perspectivă dezaprobatoare asupra religiei. Analiza a decurs bine, la fel s-a întâmplat şi cu cariera mea, iar succesul nu s-a lăsat aşteptat.

Cu toate acestea, nu m-am instalat liniştit în viața profesională. M-am îmbolnăvit de o afecțiune fatală, cu evoluție progresivă, care nu răspundea la niciunul din tratamentele disponibile. Pe la vârsta de treizeci şi opt de ani, mă aflam în *extremis* şi ştiam că eram pe cale să mor. Puțin îmi păsa de trup, numai că spiritul meu era într-0 stare de suferință şi disperare extremă. Când mi se apropia sfârşitul, mă străfulgeră un gând: „Ce-ar fi dacă ar exista un Dumnezeu?” Aşa că am adresat o chemare, o rugăminte:

„Dacă există un Dumnezeu, îl rog să mă ajute în momentul acesta”. M-am lăsat în voia oricărui Dumnezeu ar fi existat şi am alunecat într-o stare de inconştiență. La trezire, se petrecuse o transformare de o asemenea amploare, încât am rămas mut de uluire.

Persoana care fusesem încetase să mai existe. Nu mai era nici sine individual, nici ego, ci doar o Prezență Infinită de o putere atât de nemărginită încât aceasta era tot ce mai exista.

Această Prezență înlocuise ceea ce fusesem „eu”, iar corpul şi acțiunile acestuia erau conduse exclusiv de Voința Infinită a Prezenței. Lumea era iluminată de claritatea unei Unimi Infinite care se exprima pe sine pe măsură ce toate lucrurile se revelau în infinita lor frumusețe şi perfecțiune.

Pe când viața îşi urma cursul, această perioadă de serenitate a continuat să persiste. Voința individuală dispăruse; corpul fizic şi-a continuat activitatea sub îndrumarea infinit de puternicei însă extraordinar de blândei Voințe a Prezenței. În starea aceea nu era nevoie să mă gândesc la nimic. Tot adevărul se evidenția de la sine, fără să fie necesară, sau chiar posibilă, niciun fel de interpretare. În acelaşi timp, sistemul nervos se simțea excesiv de încărcat, ca şi când ar fi suportat mai multă energie decât erau circuitele sale menite să suporte.

Funcționarea efectivă în lume se dovedea imposibilă. Toate motivațiile obişnuite au dispărut, odată cu întreaga teamă şi anxietate. Nu era nimic de căutat, fiindcă totul era desăvârşit. Gloria, succesul şi banii erau lipsiți de importanță. Prietenii insistau asupra revenirii, mai pragmatice, la practica clinică, însă nu simțeam nicio motivație interioară de a face lucrul acesta.

Posedam acum capacitatea de a percepe realitatea din spatele personalităților; la originea maladiilor emoționale se afla convingerea oamenilor că ei *erau* chiar această personalitate. Şi, astfel, parcă de la sine, practica medicală a fost reluată, devenind, până la urmă, una de foarte mari proporții.

Veneau oameni de pe întreg teritoriul Statelor Unite. Cabinetul ajunsese să aibă două mii de pacienți externi, ceea ce necesita peste cincizeci de terapeuți şi alți angajați, o suită de douăzeci şi cinci de birouri, precum şi laboratoare de cercetare şi laboratoare destinate encefalogramelor. Se înregistrau o mie de noi pacienți pe an. La toate acestea se adăugau aparițiile la emisiuni radiofonice şi showuri ale rețelelor de televiziune, aşa cum s-a menționat anterior. În 1973, cercetarea clinică a fost documentată în format tradițional în cartea cu titlul *Orthomolecular Psychiatry (psihiatrie ortomoleculară).* Lucrarea aceasta era cu cel puțin zece ani mai avansată față de momentul apariției sale şi a stârnit o oarecare vâlvă.

Încetul cu încetul starea generală a sistemului meu nervos s- a ameliorat, moment în care şi-a făcut apariția un alt fenomen. Era un minunat, delicios cordon de energie pe care îl simțeam urcând continuu de-a lungul şirei spinării, până la creier, unde dădea naştere unei senzații intense de plăcere neîntreruptă. Totul, în viața mea, se întâmpla prin sincronicitate şi se desfăşura într-o desăvârşită armonie; miraculosul devenise un loc comun. Originea a ceea ce oamenii numeau miracole era Prezența, şi nu sinele individual. Ceea ce mai rămăsese din „eul" individual nu era decât martor la aceste fenomene. Un „Eu" mai mare, mai profund decât sinele sau gândurile mele dinainte, determina tot ce se întâmpla.

Stările care mă încercau fuseseră relatate de alții în decursul istoriei şi asta a dus la investigarea învățăturilor spirituale, inclusiv acelea ale lui Buddha, ale înțelepților iluminați, ale lui Huang Po, ca şi ale unor învățători mult mai recenți precum Ramana Maharshi şi Nisargadatta Maharaj. Am avut astfel confirmarea că experiențele acestea nu erau singulare. Acum înțelegeam pe deplin *Bhagavad-Gita. În* răstimpuri se manifesta acelaşi extaz spiritual care fusese descris de Sri Ramakrishna şi de sfinții creştini.

Absolut tot ce exista în lume şi toate fiinţele erau luminoase şi minunat de frumoase. Erau Radiante şi exprimau această Radianţă în tăcere şi splendoare. Era evident că întreaga umanitate este, în realitate, motivată de iubirea interioară, dar că ea nu mai este, pur şi simplu, conştientă de acest lucru; cele mai multe vieţi sunt, parcă, trăite de indivizi care dorm şi care nu s-au trezit încă la conştiinţa realităţii a ceea ce sunt ei cu adevărat. Oamenii din jurul meu arătau ca şi când ar fi fost adormiţi şi erau incredibil de frumoşi. Era ca şi cum aş fi fost îndrăgostit de toată lumea.

Era cazul să întrerup practica mea obişnuită de meditare câte o oră dimineaţa şi încă una înaintea mesei de scară, pentru că aceasta ar fi intensificat starea de extaz într-o asemenea măsură încât n-aş mai fi reuşit să funcţionez. O experienţă asemănătoare cu cea survenită în mormanul de zăpadă în timpul copilăriei îşi făcu apariţia şi a început să fie din ce în ce mai dificil să părăsesc starea aceea, ca să mă întorc în lume. Frumuseţea de necrezut a tuturor lucrurilor strălucea în întreaga sa desăvârşire, iar acolo unde lumea vedea urâţenie nu era decât frumuseţe nesfârşită. Iubirea aceasta spirituală copleşea întreaga percepţie şi toate frontierele dintre aici şi acolo, atunci şi acum, precum şi orice separare au dispărut.

În răstimpul anilor petrecuţi în tăcere interioară, forţa Prezenţei s-a intensificat. Nu mai exista viaţă individuală; nu mai exista voinţă individuală. „Eul" individual devenise instrumentul Prezenţei Infinite şi se comporta, acţiona după cum se voia. Oamenii percepeau o linişte extraordinară în aura acelei Prezenţe. Căutătorii se aflau în căutarea răspunsurilor, însă din moment ce nu mai exista nicio individualitate cu numele de David, aceştia dobândeau, de fapt, răspunsurile de la propriul lor Sine, care nu era în niciun fel diferit de al meu. Din ochii fiecărei persoane răzbătea acelaşi Sine.

Şi minunea s-a produs, depăşind înţelegerea obişnuită. Numeroasele afecţiuni cronice de care corpul suferea de ani de zile dispărură; vederea a revenit spontan la normal şi nu a mai fost nevoie de ochelarii bifocali pe care-i purtam de o viaţă.

Din când în când, o energie minunată, extatică, o Iubire Infinită, începea dintr-odată să radieze din inimă înspre locul vreunei calamităţi. Odată, în timp ce conduceam pe o autostradă, această splendidă energie a început să-mi ţâşnească din piept. Când maşina a trecut de o curbă, am văzut un accident de circulaţie; roţile autovehiculului care se răsturnase încă se mai învârteau. Energia a trecut cu mare intensitate în pasagerii maşinii respective şi apoi a încetat de la sine. Altădată, când mă plimbam pe străzile unui oraş străin, energia a început să se scurgă spre blocul din faţa mea şi a ajuns în locul în care tocmai stătea să înceapă o luptă între două bande rivale. Combatanţii şi-au venit în fire, au început să râdă şi, din nou, energia s-a oprit.

Modificări profunde ale percepţiei şi-au făcut apariţia fără niciun semn prevestitor şi în situaţii cu totul neaşteptate. Într-o zi, în care luam masa singur la Rothmann's, în Long Island, Prezenţa s-a intensificat deodată până ce fiecare lucru şi fiecare persoană, care pentru percepţia obişnuită păruseră a fi separate, s-au topit

Într-o universalitate şi unime nesfârşite. În Linişte a devenit evident că nu existau nici „evenimente", nici „lucruri" şi că, în realitate, nu se „întâmplă" nimic, fiindcă trecutul prezentul şi viitorul sunt doar plăsmuiri ale percepţiei, la fel cum este şi iluzia existenţei unui „eu" distinct supus naşterii şi morţii. Pe măsură ce sinele fals şi limitat se dizolva în Sinele universal al adevăratei sale origini, apărea sentimentul inefabil al întoarcerii acasă, la o stare de linişte desăvârşită şi de absolvire de orice suferinţă. Există numai iluzia unei individualităţi care ar sta la obârşia oricărei suferinţe. Din momentul în care individul realizează că *este* însuşi universul, întreg şi totuna cu Tot Ceea Ce Este,

nesfârşit pentru totdeauna, orice suferință viitoare devine imposibilă.

Pacienții soseau din toate țările lumii, iar unii dintre ei erau cei mai disperați dintre disperați. Groteşti, crispați de durere, înfăşurați în cearşafuri umede pentru că erau transportați de la spitale aflate la mare distanță, sperând să fie tratați de psihoze în stadiu avansat şi de tulburări mintale grave, incurabile. Unii erau catatonici; mulți nu rostiseră niciun cuvânt de ani de zile. În fiecare pacient, însă, de sub înfățişarea infirmă răzbătea esența iubirii şi a frumuseții, care era poate atât de ascunsă percepției obişnuite, încât el sau ea deveniseră cu totul neiubiți în lumea aceasta.

Într-una din zile îmi fu adusă o pacientă catatonică şi mută, în cămaşă de forță. Suferea de o gravă tulburare neurologică şi era incapabilă să stea în picioare. Zvârcolindu-se pe jos, a fost cuprinsă de spasme şi şi-a dat ochii peste cap. Părul îi era încâlcit, îşi sfâşiase toată îmbrăcămintea şi scotea sunete guturale. Familia ei era destul de înstărită; drept urmare, de-a lungul timpului fusese consultată de nenumărați medici şi specialişti renumiți din lumea întreagă. Se încercaseră toate tratamentele asupra ei şi fusese declarată de breasla medicală drept un caz fără speranță.

O întrebare scurtă, neexprimată în cuvinte, îşi făcu apariția: „Care este voia Ta, Doamne, în legătură cu ea?” Atunci am primit revelația că nu avea nevoie decât să fie iubită, asta era tot. Din privire îi răzbătea sinele interior, precum şi Sinele ce se afla în legătură cu esența aceea iubitoare. În aceeaşi secundă a fost vindecată de propria ei recunoaştere a ceea ce era ea cu adevărat; ce se întâmplase cu mintea ori cu trupul ei nu mai avea, pentru ea, nicio importanță.

În esență, aceasta este ce s-a petrecut cu nenumărați pacienți. În ochii lumii, unii dintre ei s-au vindecat iar alții nu, dar pentru pacienți nu mai conta dacă a urmat şi o însănătoşire clinică. Agonia lor interioară luase sfârşit. Din clipa în care se simțeau iubiți şi liniştiți în interior, durerea

lor înceta. Fenomenul acesta se poate explica doar dacă susținem că Compasiunea Prezenței a reinterpretat realitatea fiecărui pacient în aşa fel încât el sau ea să experimenteze vindecarea la un nivel care transcendea lumea şi aparențele sale. Pacea interioară a Sinelui ne învăluia dincolo de timp şi de propria-ne identitate.

Era limpede că toată durerea şi suferința pleacă numai din ego, şi nu de la Dumnezeu. Adevărul acesta a fost comunicat în tăcere minților pacienților. Aceasta a constituit şi blocajul mental al unui alt catatonic mut, care nu vorbise de câțiva ani. Sinele i-a transmis, prin intermediul minții, „îl acuzi pe Dumnezeu pentru ceea ce ți-a făcut propriul tău ego". Omul a sărit în picioare şi a început să vorbească, spre stupefacția infirmierei care a asistat la incident.

Munca a devenit din ce în ce mai solicitantă şi, până la urmă, copleşitoare. Pacienții erau amânați în aşteptarea eliberării paturilor, cu toate că spitalul construise o secție suplimentară pentru a-i adăposti. Resimțeam o imensă frustrare dată de faptul că suferința umană putea fi combătută doar la câte un singur pacient odată. Era ca şi cum s-ar fi încercat scoaterea apei din mare cu polonicul. Aveam impresia că trebuia să existe şi o altă modalitate de a mă adresa cauzelor maladiei comune, nesfârşitului izvor de supliciu spiritual şi de suferință umană.

Aceasta a dus la studierea kinesiologiei, care mi-a prilejuit o descoperire uimitoare. Este vorba despre „gaura de vierme" dintre două universuri - lumea fizică şi lumea minții şi a spiritului, interfața dintre aceste dimensiuni. Într-o lume plină de oameni adormiți care s-au rătăcit de propria sursă, găsisem un instrument pe care să-l redescopăr şi să-l fac inteligibil pentru toată lumea - legătura aceea pierdută cu realitatea superioară.

Aceasta a condus la testarea fiecărei substanțe, gând şi concept care putea fi conceput de către minte. Strădania aceasta a fost susținută de discipolii mei şi de asistenții din cercetare. Apoi a avut loc o descoperire extraordinară: în

vreme ce toți subiecții deveneau lipsiți de vigoare în fața stimulilor negativi, cum ar fi luminile fluorescente, pesticidele şi îndulcitorii artificiali, discipolii disciplinelor spirituale care reuşiseră să-şi înalțe nivelul de conştientizare nu erau vlăguiți, aşa cum se întâmpla cu oamenii obişnuiți. Ceva important şi hotărâtor se modificase în conştiința lor. Se părea că aceasta se întâmplase atunci când realizaseră că nu se aflau la bunul plac al lumii, ci că erau, mai degrabă, influențați doar de ceea ce considerau ei în mintea lor. Poate că s-ar fi putut arăta că însuşi procesul de înaintare spre iluminare ducea la creşterea capacității omului de a rezista în fața vicisitudinilor existenței, inclusiv a bolii.

Sinele deținea capacitatea de a schimba lucrurile în lume prin simpla lor imaginare; Iubirea schimba lumea de fiecare dată când înlocuia non-iubirea. Întreaga alcătuire a civilizației putea fi profund modificată prin concentrarea acestei puteri a iubirii într- un punct foarte specific. Ori de câte ori s-a întâmplat lucrul acesta, istoria a apucat pe noi căi.

Acum se părea că aceste descoperiri epocale nu numai că puteau fi comunicate lumii, dar puteau fi şi demonstrate, în mod clar şi refutabil. Se părea că marea tragedie a vieții umane fusese dintotdeauna aceea că psyche-ul era atât de uşor de indus în eroare, discordia şi dezbinarea constituind consecința inevitabilă a nepriceperii omenirii de a distinge falsul de adevărat. Iată, însă, că această dilemă fundamentală îşi găsise un răspuns, un mod de reinterpretare a naturii conştiinței însăşi şi de redare explicită a ceva la care, altfel, nu s-ar fi putut face decât aluzie.

Era timpul să părăsesc viața new-yorkeză, împreună cu apartamentul din oraş şi casa din Long Island, pentru ceva mai bun. Trebuia să mă perfecționez ca instrument. Aceasta însemna că era nevoie să părăsesc lumea şi tot ce ținea de aceasta, înlocuind-o cu viața retrasă dintr-un mic orăşel unde am petrecut următorii şapte ani în meditație şi studiu.

Stările copleşitoare de extaz au revenit de la sine şi la un moment dat a trebuit să învăț cum să rămân în Prezența

Divină continuând să-mi desfăşor activitatea în lume. Mintea pierduse firul a ceea ce se mai petrecea în lumea largă. Pentru a mă ocupa de cercetare şi de scris era nevoie să încetez orice practică spirituală şi să mă concentrez asupra lumii formei. Parcurgerea ziarelor şi urmărirea programelor de televiziune m-au ajutat să mă pun la curent cu cine era cine, cu evenimentele majore şi cu natura dialogului social al momentului.

Extraordinar de subiectivele experimentări ale adevărului, care constituie domeniul misticii, ce afectează întreaga umanitate prin trimiterea energiei spirituale în conştiința colectivă, nu pot fi înțelese de către marea majoritate a omenirii având, drept urmare, o adresabilitate limitată, cu excepția altor căutători spirituali. Aceasta a dus la efortul de a fi un om obişnuit, deoarece însuşi faptul de a fi un om obişnuit este o expresie a Divinității; adevărul realului sine poate fi descoperit pe calea vieții obişnuite. A trăi cu grijă şi cu bunătate este tot ce trebuie. Restul se dezvăluie de la sine la momentul potrivit. Comunul şi Dumnezeu nu sunt distincte.

Şi în felul acesta, după o călătorie îndelungată şi circulară a spiritului, a existat o întoarcere la munca cea mai importantă, ceea ce însemna să încerc să aduc Prezența măcar o idee mai aproape de înțelegerea a cât mai multor semeni cu putință.

* * *

Prezența este tăcută şi transmite o stare de pace care este chiar spațiul în care şi prin care totul există şi totul îşi are propria existență şi experiență. Este de o blândețe infinită şi, totuşi, are tăria stâncii. Cu ea, orice frică dispare. Bucuria spirituală îşi face apariția la un nivel calm, de un extaz inexprimabil. Pentru că perceperea timpului încetează, nu există nici temere, nici regret, nici suferință, nici anticipare; izvorul bucuriei este nesfârşit şi atotprezent. Fără de-nceput şi fără de sfârşit, nu există nici pierdere, nici mâhnire, nici

dorință. Nu trebuie făcut nimic; totul este deja perfect şi întreg.

Atunci când timpul se opreşte, toate problemele dispar; ele nu sunt decât plăsmuirile unui punct de vedere/percepere. Pe măsură ce Prezența începe să predomine, încetează orice identificare cu trupul sau cu mintea. Când mintea ajunge să fie tăcută, gândul că „Eu Sunt" dispare la rândul sau şi Conştiința Pură răzbate pentru a ilumina ceea ce omul este, a fost şi vii fi întotdeauna dincolo de toate lumile şi toate universurile, dincolo de timp şi, prin aceasta, fără de-nceput şi fără de sfârşit.

Oamenii se întreabă „Cum poate fi atinsă starea de conştientizare?", însă puțini sunt aceia care parcurg paşii necesari, tocmai fiindcă sunt aşa de simpli. Inițial, dorința de a atinge starea aceea era intensă. Apoi am început să mă antrenez să acționez în toate situațiile, fără excepție, cu o constantă şi universală iertare şi blândețe. Individul trebuie să manifeste compasiune față de tot ce-l înconjoară, inclusiv față de propriul sine şi de gândurile sale. După aceasta s-a manifestat elanul de a-mi ține dorințele în expectativă şi de a renunța la a-mi impune voința personală moment de moment. Pe măsură ce fiecare gând, sentiment sau faptă erau lăsate în voia lui Dumnezeu, mintea a devenit, treptat, tăcută. La început, ea a renunțat la poveşti şi paragrafe întregi, apoi la idei şi la concepte. Pe măsură ce individul renunță la dorința de a se afla în posesia acestor gânduri, ele nu mai ajung să fie atât de elaborate şi încep să se fragmenteze cât timp sunt doar pe jumătate formate. În final, reuşeam să deturnez energia din spatele gândului însuşi înainte chiar ca aceasta să se transforme într-un gând.

Sarcina fixării constante şi neîntrerupte a concentrării, nepermițând nici măcar o singură clipă de distragere de la meditație, a continuat şi pe durata îndeplinirii activităților obişnuite. La început părea să fie foarte dificil, însă pe măsura trecerii timpului s-a transformat în ceva obişnuit, automat, necesitând din ce în ce mai puțin efort până când,

în sfârşit, a devenit un proces lipsit de orice efort. Întregul proces seamănă cu o rachetă ce-şi ia zborul de pe pământ. Inițial are nevoie de o energie uriaşă, apoi, pe măsură ce se desprinde din câmpul gravitațional al pământului, consumă din ce în ce mai puțină energie şi, în final, ajunge să se deplaseze prin spațiu datorită propriului ei moment cinetic.

Dintr-odată, fără niciun semn prevestitor, a intervenit o modificare în conştientizare şi Prezența s-a aflat acolo, inconfundabilă şi atotcuprinzătoare. Au existat şi câteva clipe cir teamă când eul se stingea, dar după aceea absolutul Prezenței mi-a inspirat o străfulgerare de venerație. Această realizare a fost spectaculoasă, mai intensă decât tot ce resimțisem anterior. Nu avea niciun corespondent în experiența obişnuită. Şocul de proporții a fost atenuat de iubirea care însoțea Prezența. În lipsa sprijinului şi a protecției acelei iubiri, individul ar fi anihilat.

A urmat un moment de teroare, când egoul se agăța de propria existență, temându-se că se va transforma în nimic. În schimb, pe măsură ce se stingea, el era înlocuit de Sine ca Totalitate, acel Tot în care totul este cunoscut şi evident în expresia desăvârşită a propriei sale esențe. Odată cu nonlocalizarea a venit şi conştientizarea că individul este tot ce a fost vreodată sau ar putea fi cândva. Omul este întreg şi desăvârşit, dincolo de orice identitate, dincolo de gen, dincolo chiar şi de caracterul uman însuşi. Şi nu mai trebuie să se teamă niciodată, din nou, de suferință şi moarte.

Ce se petrece cu trupul din acest moment încolo este nesemnificativ. La anumite niveluri ale conştientizării spirituale, afecțiunile corpului se vindecă sau dispar spontan. În starea de absolut, însă, considerațiile de această natură sunt irelevante. Corpul îşi va urma traiectoria prevăzută, la sfârşitul căreia se va întoarce de unde a venit. Este un fapt lipsit de importanță; individul nu este afectat. Corpul apare ca un „ceva” mai degrabă decât ca un „eu”, ca un alt obiect oarecare, ca o piesă de mobilier dintr-o încăpere. Poate părea amuzant că oamenii i se adresează încă trupului ca şi când

acesta ar fi un „tu” individual, dar nu există niciun mod de a explica această stare de conştientizare cuiva aflat în necunoştință de cauză. Cel mai bine este să-ți vezi de treburile obişnuite şi să-i permiți Providenței să se ocupe de netezirea relațiilor sociale. Totuşi, atunci când individul ajunge la beatitudine, este extrem de greu de ascuns această stare de extaz intens. Lumea poate fi uluită, iar oamenii pot veni de peste mări şi țări ca să se afle în preajma aurei corespunzătoare acestei stări. Aspiranții la spiritualitate şi cei a căror curiozitate este trezită de spiritualitate se pot simți atraşi, la fel ca şi cei foarte bolnavi şi aflați în căutarea unor miracole; individul poate deveni un punct de atracție magnetică şi un izvor de bucurie pentru aceştia. De obicei, în acest stadiu apare dorința de a împărtăşi această stare şi altora şi de a o folosi spre binele tuturor.

Extazul care însoțeşte această condiție nu este cu desăvârşire stabil; apar şi clipe de cumplită suferință. Cele mai intense midi acelea în care starea fluctuează şi încetează brusc, aparent lam niciun motiv. Momentele acestea aduc cu ele perioade de intensă disperare şi teama că individul ar putea să fi fost părăsit de Prezență. Căderile acestea fac calea să fie anevoioasă, iar surmontarea acestor răsturnări de situație necesită multă voință, în final, devine limpede că individul trebuie să depăşească nivelul acesta, ori să îndure în mod constant chinuitoare „căderi în dizgrație”. Când se pătrunde pe calea anevoioasă a transcenderii dualității trebuie, deci, renunțat la gloria extazului până când individul ajunge dincolo de toate contrariile şi de impulsurile lor opuse. Dar, deşi este una să renunți bucuros la lanțurile de fier ale egoului, este cu totul altceva să abandonezi lanțurile de aur ale fericirii extatice. Individul are, parcă, impresia, că renunță la Dumnezeu şi apare un nou fel de teamă, niciodată anticipat până atunci. Aceasta este groaza ultimă de singurătatea absolută.

Pentru ego, teama de non-existență a părut îngrozitoare şi s- a retras din fața ei în mod repetat atunci când aceasta

părea să se apropie. Atunci s-a dezvăluit şi rostul stărilor de agonie şi al nopților întunecate ale sufletului. Acestea sunt atât de insuportabile, încât durerea cumplită pe care o produc îl impulsionează pe individ spre săvârşirea efortului extrem necesar pentru surmontarea lor. Când oscilarea între rai şi iad devine de nesuportat, trebuie renunțat până şi la dorința de a exista. Odată reuşit acest lucru, individul poate, în sfârşit, să treacă dincolo de dualitatea Totului versus nimic, dincolo de existență sau de non- existență. Culminarea aceasta a lucrării interioare reprezintă etapa cea mai dificilă, cea din urmă cumpănă, cea în care individul este categoric conştient că iluzia existenței odată depăşită aici, este irevocabil depăşită. Din acest punct nu există întoarcere, iar spectrul acesta al ireversibilității face ca acest ultim obstacol să pară alegerea cea mai teribilă dintre toate.

De fapt, însă, în această finală apocalipsă a sinelui, disoluția singurei dualități existente şi non-existente se dizolvă de la sine în Divinitatea Universală şi nu mai rămâne nicio conştiință individuală care să facă această alegere. Ultimul pas este, apoi, acela pe care-l face Dumnezeu.

David R. Hawkins

CUPRINS

Introducere
Cap. 1 - O hartă a conştiinței
Cap. 2 - Vindecarea asistată
Cap. 3 - Stresul
Cap. 4 - Sănătatea
Cap. 5 - Primul ajutor spiritual
Cap. 6 - Sexualitatea
Cap. 7 - Procesul îmbătrânirii
Cap. 8 - Managementul crizelor majore
Cap. 9 - Îngrijorarea, teama şi anxietatea
    Hipoglicemia funcțională
Cap. 10 - Durerea şi suferința
Cap. 11 - Pierderea în greutate
Cap. 12 – Depresia
Cap. 13 – Alcoolismul
Cap. 14 – Cancerul
Cap. 15 - Despre moarte şi a muri
ANEXE
    ANEXA A: Harta scalei conştiinței
    ANEXA B: Modul de calibrare a nivelurilor conştiinței
    ANEXA D: Despre autor